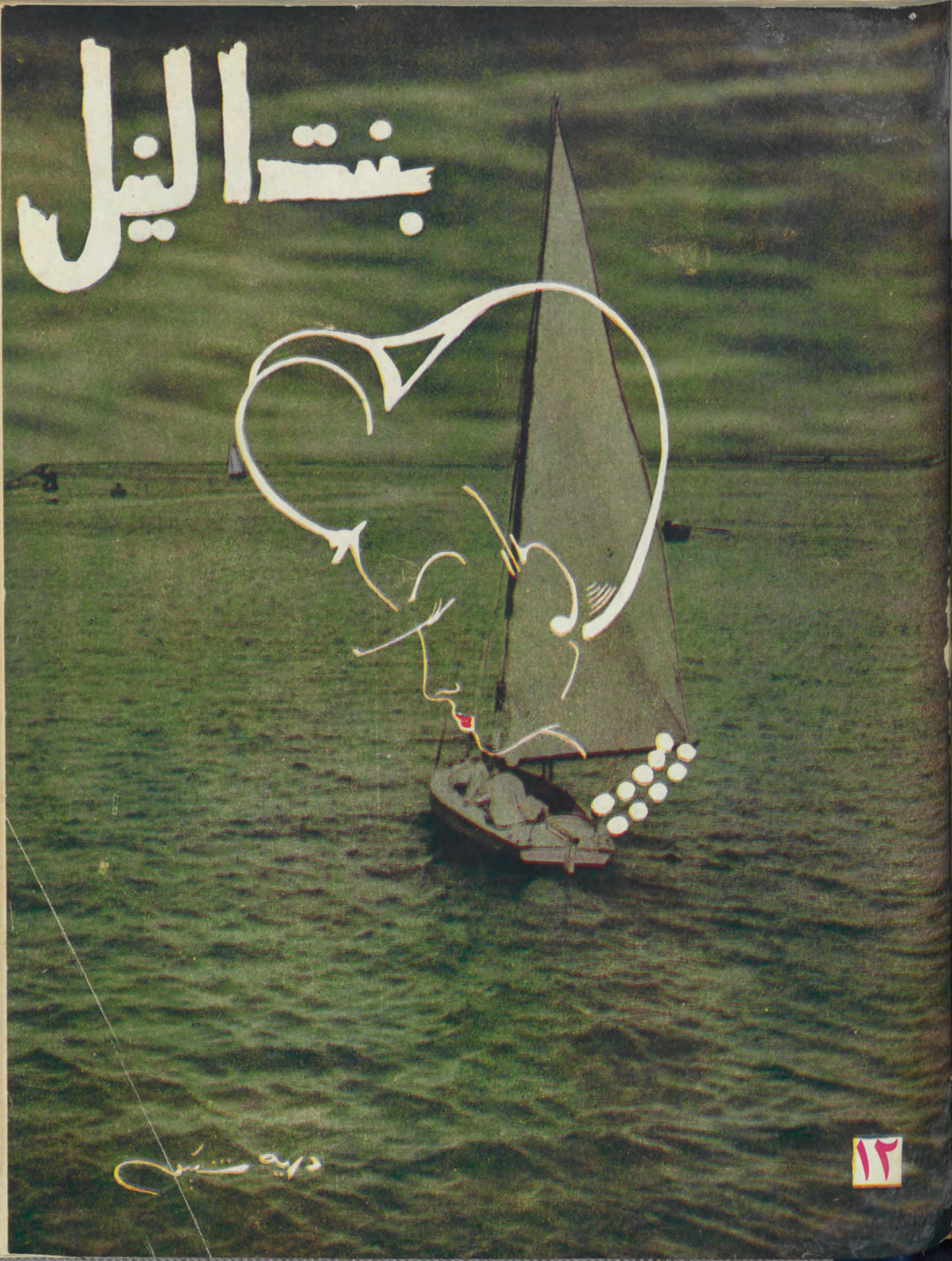

بنت النيل
١٢









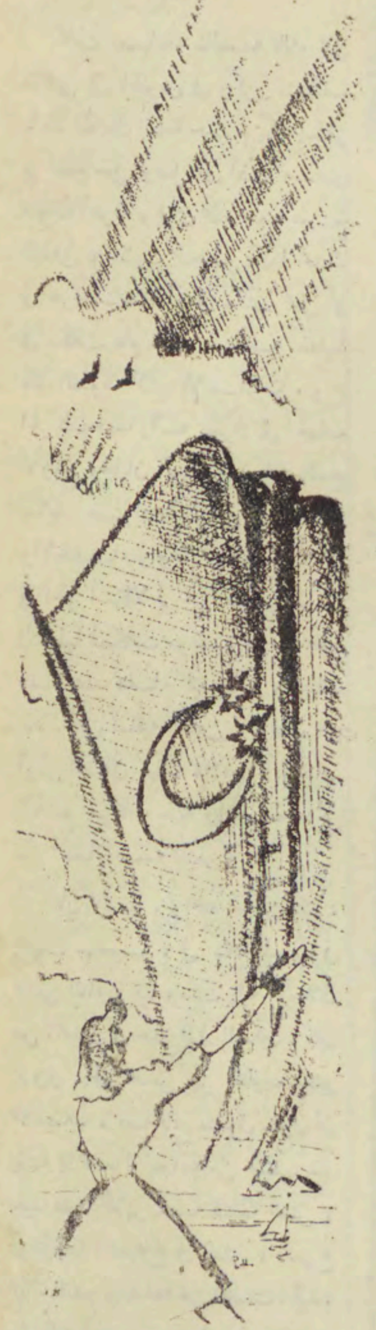
لكل وجه قبعة

لم تكن المرأة فى العصور الأولى تعرف غطاء الرأس ... كانت تترك رأسها عارياً وشعرها مرسلا وكلما ملكتها نزعة التجمل عمدت إلى قطف بعض الأزهار لتحلى بها رأسها وشعرها ..

ولعل تطور فن الزينة بتطور الأجيال هو الذى دفع المرأة إلى اتخاذ القبعة غطاء لرأسها فأخذت تتفنن فى أشكالها وموديلاتها تفنناً يساير روح العصر وأساليب الحياة ..

إن القبعة تزيد السيدة فتنة وجمالا ولهذا كان عليها أن تحسن اختيارها بحيث تناسب تقاطيع الوجه وملامحه .. إن لكل وجه قبعة فعليك أن تتخيرى الفورمة التى تبرز محاسنك وتزيد فى فتنتك .

ن السياسة



لست أعنى هـذه السياسة التى يحيا لها رجال السياسة ، فذلك أمر لا يستقيم وطبائعنا نحن السيدات ، وأقصد سيدات جيلنا ، فإننا لم نتمالك بعد ، شئوننا حتى ننزل إلى خضم السياسة بما فيه من حلو ومر ، والذى أعنيه فهمنا لشئون السياسة سواء كانت داخلية أو خارجية .

وقد لفتتنى إلى هذا الموضوع مجتمعاتنا الخاصـة ، فقلما نجد سيدة يسرها حديث يتصل بشئوننا العامة ، كأن أمور مصر وأحداثها مسائل لا تعنى ربات البيوت ، وهن الأمهات اللائى ينشئن لنا الجيل ويعددن له رجاله فى السياسة والأدب والاجتماع ، وقلما نجد سيدة تعرف أسماء رجال السياسة عندنا وهى بالطبع لا تعرف رجال السياسة فى الخارج ، ولا تفهم هـذه الخلافات الخطيرة بين الشعوب والأمم ، بالرغم من هذه الصحف التى يحملها إلى بيتها أبوها أو زوجها أو أخوها ، فتلك أمور على حد تعبير معظم سيداتنا سخيفة لا غناء فيها ولا طعم لها .

وكل يوم فى مصر وغير مصر هزات تشغل الصغار والكبار جميعاً ، وكثير من سيداتنا لا يقرأن فى الصحف غير النعى أو الأمور التى تتصل بطلاق أو زواج ، فإذا سئلن من أطفالهن عن حادث وطنى أو وضع خارجى نهرنهم تخلصاً من الحرج الذى يقعن فيه .

وإذا دار حديث فى الشئون العامة سكتت معظم سيداتنا إذا أردن السلامة أو تململن تضجراً مما يسمعن حتى ينصرف الرجال إلى تافه القول أوغث الحديث ، وكأن الدنيا خلقت لأحاديث عن الجيران أو أحدث الموضات أو غير ذلك من الشئون التى لا تعجب من ناحية أخرى مجالس الرجال ، وهكذا تضيع جلساتنا الخاصة دون أن يفيد منها سيداتنا ، وقلما يفيد منها رجالنا وخاصة إذا كان للجنس الناعم فيها نصيب كبير أو صغير .

إنى لا أدعو إلى اشتغال السيدات بالسياسة ولكنى أحب أن يكون لهن سهم فيما يشغل بال الناس فلا تأتى وزارة وتروح ونحن لا نعلم إسم رئيسها أو يكرم عظيم بيننا ونحن لا نعرف عنه شيئاً أو يكتشف مصرى دواء ناجعاً فننكر اسمه فإن فى ذلك إسـاءة إلى وظيفتنا حيال أولادنا الذين ينبغى أن نكون فى إشرافنا عليهم ملمين من كل شىء بطرف ...

درية شفيق

لو حاسب الانسان نفسه

للاستاذ عبد الحميد حمدي

كانت مصادفة خالصة تلك التى ساقتنى إلى الجلوس فى ركن منعكف بأحد المحال العامة حيث لم يكد يستقر بى المقام حتى وصل إلى أذنى صدى صوت أعرفه ، قوى النبرات ، سريع التدفق ، ملتهب التحمس ، إذا تحدث فى غرفة خاصة أو فى مكتب عمل أو فى مكان عام نصب من نفسه خطيباً عالى الصوت كثير الإشارات منوع الحركات فهذا رأسه يتحرك إلى الجهات الأربع وهاتان عيناه تسرعان اللمح يسابق سوادهما البياض فى الظهور والاختفاء ، وهاتان يداه ترسمان فى الجو أشكالا لو هيء لمصور سينمائى إلتقاطها لكانت موضع درس عظيم القيمة عند علماء النفس ، وكذلك حدث عن ساقيه اللتين توقعان على أرض المكان نغمات تتلاءم آناً وتتنافر آناً مع حركات يديه وإشارات ما بقى من أعضاء جسمه المتحركة .

كان السيد ، واسمه حسن بك ، يخطب سامعيه ، فى ذلك اليوم وفى المقهى العام ، فيما وصلت إليه الأخلاق من انحدار فى هذا البلد المسكين . كان يروى ، فى تحمس يهز القلوب ويثير الأعصاب ، قصة بائع متجول حاول أن يغشه إذ قدم له بضاعة من صنف غير جيد فلما أظهر غضبه لهذا الغش ، أو لهذا الشروع فى الغش ، أسرع البائع فقدم له بضاعة من الصنف الجيد، ولكنه رفض أخذها وطرد الرجل شر طردة لمحاولته غشه أول الأمر .

روى حسن بك هذه القصة فى لهجة تقطر أسفاً وألماً من هذه الظاهرة غير الكريمة فى أخلاق ذلك البائع العامى ، وأخذ يعلق عليها ، فى حماسته أيضاً ، بأنها دليل على انحطاط الأخلاق وفساد الذمم بين أهل الطبقة الدنيا من هذه الأمة

وقبل أن أحاول التعليق على موقف ذلك الخطيب المتحمس الذى يقعد بى بيانى عن وصف حماسته المتأججة ، أود أن أتساءل ألا يمكن أن يكون تصرف ذلك البائع العامى تصرفاً بريئاً من أى معنى من معانى الغش ؟ ألا يمكن أن يكون مثل جميع البائعين ، يحمل من البضاعة الصنف الجيد والصنف غير الجيد ، تسهيلا للمستهلكين ليبتاع كل منهم ما تتسع لثمنه قدرته المالية ، وهلا يمكن أن يكون ذلك البائع قد أخطأ فى تقدير مكانة حسن بك المالية فخيل إليه ، من منظره مثلا ، أنه ليس من أهل اليسار فقدم له الصنف غير الجيد حتى إذا غضب قدم له الصنف الجيد وهو برىء فى الحالين من فكرة الغش والخداع ؟ ! .

أحسب ذلك جائزاً . فهل يمكن أن يكون مثل هذا التقدير قد غاب عن فطنة السيد الخطيب المفوه؟! ما أظن ! إذن لم ذلك التحمس غيرة على الأخلاق التى جرى دمها الطاهر على يدى ذلك البائع السفاح ؟ !

سبب ذلك التحمس ، فيما أعتقد ، بسيط ، فصاحبنا حسن بك ممثل بطبيعته ، فهو يتناول أية مسألة من مسائل الحياة تناولا مسرحياً وفاق ما تستلزمه الظروف . وكما لا يحاسب الممثل نفسه ، على ما يقوله فوق خشبة المسرح . لا يحاسب صاحبنا نفسه على ما يقوله من فوق منبر الخطابة أو فى مجالسه العامة ! كذلك يرى صاحبنا حسن بك أنه كما لا يجوز للجمهور أن يأبى على الممثل الفاسق أن يتقمص شخصية الولى الصالح ، كذلك لا يجوز لهذا الجمهور أن يأبى عليه هو (حسن بك) أن ينعى الأخلاق — فى تصرف ذلك البائع — بمثل تلك الحماسة ، غير محاسب نفسه على ما قد يكون ارتكبه من جرائم أخلاقية تهون إلى جانبها ، لحد بعيد ، جريمة ذلك البائع لو أنه كان حقاً يحاول أن يغش البك المحترم بتقديم البضاعة غير الجيدة إليه ؟

لا أقول هذا الكلام إفتراضاً بل أقرر واقعاً حين أقول أن حسن بك هذا الذى وصفت بعض تحمسه للأخلاق لمناسبة قصة البائع التى قد تكون اختراعا من عنده قصد به إلى خلق موضوع للتحمس ، أقول أن حسن بك هذا قد ارتكب بالفعل فى وقت ما جريمة انطوت على خيانة الأمانة والاختلاس والتزوير ، ووصل أمره إلى النيابة العامة وثبت عليه إرتكاب الجريمة . ولا أزيد على ذلك لأسباب لها قيمتها ..

لذلك لم أكد أسمع صوت البك الخطيب وهو يلتهب حماسة فى ذلك اليوم حتى غادرت المكان وأنا لا أتمنى شيئاً أكثر من أن يحاسب الناس أنفسهم قبل أن يحاسبوا غيرهم فوالله لو حاسب كل إنسان نفسه على ما يعمل لصلحت أحوال الأمة ولاستقامت أمورها من جميع الوجوه .

أصدقاء بنت النيل

بهذا العدد نختم عاماً شبت فى خلاله « بنت النيل » ووضحت محاسنها ، وقد يحلو لنا الزهو ويزدهينا الفخر ، لولا أننا آلينا على أنفسنا أن نشعرها بنقصنا ذاكرين أبداً أننا لا نزال فى طريقنا إلى درجات الكمال ، وأننا عاهدنا أنفسنا قبل أن نعاهد قراءنا بأن نخلو إلى « بنت النيل » كلما صدر عدد فيها نعدد ما ينقصها ونحاول ما استطعنا أن نستكمل لها أسباب النضج والاستواء ، ولعل بعض محاولاتنا قد نجحت ، وأملنا فى عامنا المقبل أن نكون أكثر توفيقاً وأحسن طالعاً !

وبعد فأصدقاء « بنت النيل » كثيرون ، وهم أحق الناس بشكرنا وأولاهم بتقديرنا ، فإذا حاولنا أن نختم عامنا الأول بتحية لأصدقائنا الذين عاونونا مشكورين فذلك واجب تحتمه المهنة التى نحيا لها — معلمين أو صحفيين فنحن قبالة فئة كريمة ساهمت بنصيب فى تحرير هذه الصحيفة ، فليكن شكرها مسجلا هنا عرفاناً بصنعها وتأكيداً لجميلها .

وبعد فمن أصدقائنا أيضاً قارئاتنا وقراؤنا الذين قدروا جهدنا ولم يبخلوا علينا بتأييد أو تعضيد ، واستقبلونا فى مطالع الشهور استقبالا هو وحده موضع زهونا وفخرنا ، وكان كل شهر نضيف بأصدقائنا القدماء أصدقاء جدداً حتى بلغ أصدقاء العدد الأخير خمسة أضعاف العدد الأول ونحسبها تحية رائعة تلك التى تأتيك طيعة من صديق لا يعرفك إلا فى الروح والبيان ولا يؤازرك إلا عن ثقة ويقين .

حواس الطفل

للدكتور نور الدين طراف

يستحسن أن تلم الأم ببعض المعلومات الأولية عن نمو حواس الطفل كالنظر والسمع والشم واللمس وأن تعرف بعض المسائل عن الكلام وتطوره فإن ذلك قد يوفر عليها كثيراً من أسباب القلق الذى لا مبرر له والذى يعتور أغلب الأمهات بالنسبة لأطفالهن . وعلى ذلك فنحن نورد هنا فى إيجاز شيئاً من هذه المعلومات .

البصر

حينما يولد الطفل لا يحب تعريض عينيه لضوء قوى فإن ذلك لا يستحب ويجب مراعاة هذا أيضاً لبضعة أسابيع بعد الولادة . وخلال الشهر الأول يصعب أن تتحرك عينا الطفل معاً . وقد تتحرك كل عين بمفردها .

وبعد الشهر الأول يستطيع الطفل أن يركز ناظريه على الأجسام المضيئة والتى تقع أمامه وقد يتبعها فى حركتها الى حد ما .

وفى الشهر الثالث أو الرابع يستطيع أن يتبع بناظريه الأجسام المتحركة بسهولة وفى هذه السن أيضاً تبدأ يداه فى استلفات نظره فكثيراً ما يطيل التحديق فيهما ويوالى اللعب بهما .

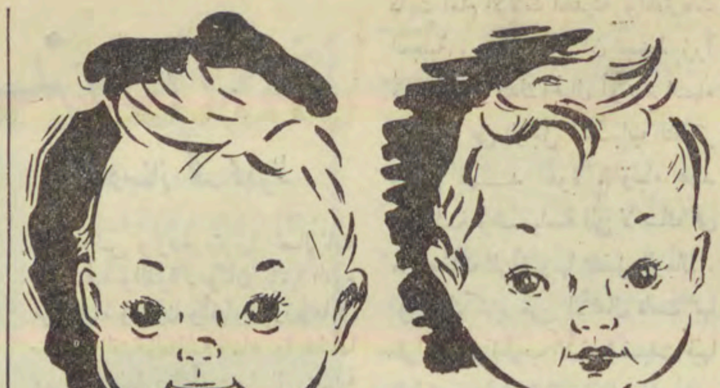
وبين الشهر الرابع والخامس يتعرف الطفل بسهولة على الأشخاص والأشياء المألوفة لديه .

ولتعلم الأم أن بكاء طفلها قبل أن يتم شهراً من حياته على الأقل لا يكون مصحوباً بإفراز دموع .

السمع

بعد الولادة مباشرة لا يسمع الطفل الأصوات العادية ولكن السمع ينمو

[البقية على صفحة ٤٢]



قصّة لابُد منها

للدكتور مصطفى الديوانى

١ — مضى الصيف بناره ومضايقاته وتبعه الخريف فبدأت أوراق الأشجار تتساقط بعد أن عضتها صفرة قاتلة نالت من خضرة الربيع المنصرم . ويا ليت الربيع ما ولى ويا ليت الصيف قصر أمده فهو ضيف ثقيل على النفس كم سهرت لياليه الجميلة المقمرة على صريع يحتضر ، فهو خبيث بحمياته وآلامه بقدر ما هو جميل بلياليه الحسان !

٢ — ليس معنى حلول الشتاء زوال عهد الأخطار والأهوال . إن للشتاء ضيوفاً أعزاء لا يسعه إلا أن يستقبلهم ويحتضنهم ثم يذروهم بين أهل الأرض جميعاً عندما يضيق بهم صدره الواسع .

إننى بدأت أشعر أثناء جولاتى بين مرضى الأطفال فى هذه الأيام أن الدفتريا بدأت تنساب فى نعومة الأفعى بين المخدوعين بلين ملمسها . لقد رأيتها مثلا فى طفل بادى التورد دخل على فى عيادتى وهو يمشى مشية عسكرية طريفة بين تهليل والديه وبشرهم وحبورهم . ولم يدفعهما إلى عيادة الطبيب إلا أنهما لاحظا ارتفاعاً بسيطاً فى الحرارة ورشحاً من الأنف . وشاهدتها فى طفل آخر كان يتشقلب على يديه ورجليه ورأسه ويجرى بالمنزل دون أن يشك هو أو من حوله بأن ضيفاً ثقيلاً قد حل دون استئذان ، ويا ليته ما فعل !

وعندما تواجه أهل الطفل بالحقيقة المرة يؤكدون لك أن طفلهم لا يختلط بأحد فمن أين جاءت له العدوى . فتسائل نفسك قبل أن تسألهم وتقول : ألا يعلم القوم بشىء اسمه حامل الميكروب ؟ ذلك الشخص الذى يبدو سليما رغم كونه يحمل الجرثومة فى أنفه وفمه . من يدرى ؟ قد يكون حامل الجرثومة شخصاً حبيباً إلى الطفل كأمه أو أبيه أو قريباً إليه كالخادمة أو المربية . ولو أثبت الفحص أنها الأم نفسها لشقت الجيب وصاحت يا ليتنى مت قبل هذا وصرت نسياً منسياً ! ولماذا لا توفر على نفسها شق الجيوب ولطم الخدود فتأخذ طفلها إلى أقرب مكتب صحة وتحقنه بالطعم الواقى . فالقانون المكتوب يحتم هذا قبل انتهاء السنة الأولى من العمر ، أما القانون غير المكتوب فيحتم تكرار الحقن به كل عام ولو حقنة واحدة تكفى لتنشيط الأجسام المضادة التى ولدتها الحقن الأولى .

٣ — والسعال الديكى هو الآخر بدأ يظهر فى هذه الأيام ، فخذوا

[البقية على صفحة ٤٢]

تصغير الثدى

للحكيمة خديجة السيد

أولا — ان ثدى المرأة يحتوى على عدد وفير من الغدد المنفصلة المستقرة فى الشحم التى تكون هيكل الثدى وهذه لا يسمح مطلقا بعمل أى تدليك لها لأن ضرره أكثر من فائدته . وخاصة إذا كان استمرار الدلك يسبب التهاب الغدد وهذا ينتج عنه « خراريج » بل قد يصل الضرر احيانا الى مرض السرطان

وانجع علاج لهذا عمل ما يأتى : —

١) مركب من بدور البوتاس ٥ جرام

٢) مسحوق الشب ١٢ ونصف جرام

ماء الورد لغاية ٢٥٠ جرام

يوضع هذا المحلول فى أناء متسع الحجم ثم تغمس فيه قطعتان من قماش (اللانت) لأنه سهل الامتصاص ويوضع على الثدى ما عدا الحلمة لمدة ١٥ دقيقة حتى تجف ثم يوضع على الثدى قليل من بودرة التلك بعد مضى ١٥ دقيقة راحة من العلاج .

القسم الثانى تعمل التمرينات الآتية :

١) ثنى الساعدين للكتفين واتجاهما الى الخلف والامام مع عملية الشهيق والزفير ببطء

٢) ثنى الساعدين للكتفين واتجاهما إلى أعلا واسفل

٣) ثنى الساعدين للكتفين واتجاهما فى حركة دائرية

وتستمر هذه التمرينات لمدة ١٥ دقيقة يوميا

ويظهر اكثر هذا العلاج فى مدة شهر أو شهرين على الاكثر حسب كمية الشحم الموجودة فى الثدى

[البقية على صفحه ٤٢]

آن له أن ينزوى !...

الأستاذ محمد محفوظ

مر الإنسان بالعصر الحجرى وكان فيه الحق للقوة سواء فى تحصيل القوت أو الدفاع عن النفس وكانت المرأة بحكم بنيتها مستضعفة خاضعة لسلطانه لأنه حاميها وعائلها . ولعل قلبه كان متحجراً تبعاً لعصره فلم يأبه لفضل المرأة وسحرها أو كان ناقماً عليها لأنها كانت فى نظره القصير سبب حرمانه من الجنة إلى هذا الجحيم المقفر

وتتابعت العصور والرجل قائم فوق عرشه قابض على صولجان السلطان والقوة وتمكنت المرأة بفضل كياستها أن تساير القوة الغشوم فى القرون الأولى والوسطى .

وهكذا مضت الأيام والمرأة تتطلع إلى الزمن وتود لو أتاح لها الفرصة لاسترداد حقوق أنكرها عليها الرجل بحكم قوته وهى حريصة أن لا تفوت فرصة عن كسب ما يمكن لأن ما تكسبه المرأة يخسره الرجل .

ثم جاء عصر المدنية وانتشرت فى أوروبا وسائر البلاد التى استساغتها . وخرجت المرأة من خدرها فازدانت بها المجالس وازدهرت بها الصالونات الاجتماعية والفنية . وكان يؤمها القوم من علماء وفنانين وأدباء فأبرزوها فى صورتها الفنية العظيمة وجاهروا بفضلها ودافعوا عنها دفاعاً رفعها إلى مرتبة الرجل وأكثر فأصبح لها نصيب مساو فى كل شىء لنصيبه . وانتشرت فكرة الشركة التى ساهمت فيها المرأة بحق النصف وتحقق لها أمل كان خيالاً .

وأبرزها الفن فى صورة خلبت لب الرجل وتنبه إلى أن لديه درة ثمينة أغفلها زمناً طويلا . وأنه لمن عظمة المرأة — وهى مثال الصبر والمثابرة — أن الزمن لم يفت فى عضدها أو يوهن من قوتها على مدى العصور بل هى رسالة حملتها المرأة بعد الأخرى فى صبر وأناة فى أمانة عجيبة وإخلاص صادق لا يهمها أن تفشل مرة لأنها واثقة من النجاح فى النهاية وهذه الثقة هى أس كل مجد وسؤدد. أما وقد نالت النصف فى الشركة فلم لا تتطلع إلى أكثر من ذلك من النصف الباقى !! وتتحين كل فرصة لتنال من نصيب الرجل كالتاجر الناجح فى شركة ما لا يزال يسعى حتى تكون له أكثر الأسهم والأنصبة .

وعرفت سر دلالها وأثره فاستغلته وارتفعت فى نظر الرجل درجات ودرجات .

والظريف أنها لا تعرف القهقرى ولا تفقد ما تكسب بل تتقدم إلى الأمام بخطى متئدة وأصبح كل كسب ولو كان يسيراً قوة تضاف إلى قوتها السابقة حتى بلغت ما بلغته . ولعل اللين الذى بدا بقلب الرجل قد غدا شدة فى قلب المرأة وكأنى بالقلبين متصلان إن بدا بأحدهما ليونة بدا فى الثانى شدة وقسوة .

وإذا نظرنا إلى المرأة فى العصر الحالى وجدناها شاركت الرجل كل أعماله لأن القوة الجسدية التى كان يرتكن عليها والتى كان شموخاً بها ذابت أمام الآلات الحديثة والمخترعات العجيبة . ويكفى الآن أن تضغط زراً من الأزرار لتدك الجبال أو تبلغ السماء فضاعت على الرجل أسباب التفاخر ومضى عهد القوة . وجاء عهد الكياسة والسياسة التى لا شك هى من صفات المرأة وبها تفضل الرجال .

ل هناك كثير من الأعمال قامت بها المرأة خلال الحرب الأخيرة فسبقت فيها الرجل وبزته بفضل دقتها وصبرها . هذا فوق ما كانت تحسنه من قبل من فنون تدبير المنزل وغيره . وهى إلى جانب هذه المزايا دائمة التحسينات التى تكتسح بها ميدان السباق .

وإذا حصرنا الأعمال التى اغتصبتها المرأة من الرجل عرفنا الحد الذى وصلت إليه أليس كل عمل تناله هو سلب من حقوق الرجل وخسران من نصيبه ؟! ولم يقتصر عملها على التطبيب بل تعدته إلى صناعة المحاماة والتعليم والفنون والأعمال التجارية والصناعية. وقد ساهمت فى السياسة العامة . وإنها لمنافسة قوية لا يلبث أن ينهزم الرجل أمامها وعما قليل يستسلم إليها لأنها فنانة فتانة تعرف كيف تهزم خصمها. وهكذا سيأتى وقت يكون للمرأة فيه السيطرة وقد حل هذا الوقت أو كاد. وإنى لأرجو أن يعد الرجل عدته من الآن فيتعلم هو فن تدبير المنزل والطهى مما كانت تحسنه المرأة فى عهدها القديم حتى إذا وقعت الواقعة كان له ما يقتات به أو يقوم بأوده بدل أن يصبح عاطلاً مهملاً !! ولعل المرأة فى حياتها الجديدة لا تكون أنانية لدرجة تحرم على الرجل حتى هذا العمل البسيط كى تتفرغ هى لكبار الأعمال ففى الحديث الشريف «أكرموا عزيز قوم ذل»؟!

والخلاصة إنى من محبذى العمل للمرأة لأن الرجل تولى الزعامة طيلة هذه الحياة فكان نصيبه الفشل وكانت الحياة جحيما . حروب تتلو حروب . وقوى تفنى بفضل سياسة هذا الرجل القوى الغشوم . فلم لا نجرب عهد المرأة وحكمها ولو قليلا من الزمن حتى إذا ثبت من التجربة أهليتها لهذا العمل قلدناها الزعامة نهائياً والبقاء للأصلح . وستبرهن المرأة للعالم أنها كانت ولا تزال رسول الخير والسلام .

أليست هى التى تنبتنا هذا الأنبات الحسن ؟ أليست هى التى تطب لأمراضنا إذا مرضنا ولأنفسنا إذا أعوزنا العطف والعلاج ؟

وبعد فتلك هى المرأة التى يتزاحم خصومها على النيل منها .

وقد انتصرت وسوف تنتصر إلى ما شاء الله .

اشتراكات بنت النيل

نتهى بهذا العدد اشتراكات السنة الأولى ، وإدارة المجلة تقبل الاشتراكات عن السنة الجديدة خلال شهر نوفمبر الحالى حتى تستكمل وسائل إرسال المجلة بأمان إلى المشتركين فى أول ديسمبر المقبل .

والاشتراك السنوى ٦٠ قرشاً فى مصر والسودان

و ٨٠ فى الخارج

عنوان المجلة ١ شارع ابن ثعلب (قصر النيل) مصر .

تليفون ٥٨٤٦٣ — ٤٩٦٦٨

علمي طفلك

إن البيت المصرى لا زال يعوزه كثير من الإصلاح ليسير مع ركب الحياة ، ويساير النهوض الماثل فى الأمم الناهضة ، ولعلنا لا نعدو الحقيقة إذا قلنا : إن التربية « الوراثية » لها أثرها الفعال فى مجانبة الأخذ بالأساليب الحديثة فى التربية ، فقد لا حظنا أن « ثقافة » المرأة وحدها ليست كافية فى تربية الجيل ، لأن الوراثة تتغلب على الألوان الثقافية المتعددة التى تتزود بها وإن علماء النفس الباحثين فى طبائع الغرائز وصلتها بحياة الأفراد لم يتناسوا الوراثة ، بل جعلوها فى الصدارة ، وعقدوا لها الفصول الطوال ، ووازنوا بينها وبين الغريزة ، فوجدوا أنها « فطرية » لا مكتسبة ، ومعنى فطريتها أنها « أفعل » فى توجيه ميول الأفراد والتأثير فى البواعث النفسية بدافع الغريزة قد تقوى عليه عوامل الإعلاء والقلب ، والإبدال ، أما « الوراثة » فشئ متصل بفسيولوجية الأفراد وسيكلوجيتهم — نعنى طبيعتهم المادية والنفسية — لذلك كانت التربية الإستقلالية ليست محققة بالمعنى الشامل الأعم ، ونقصد « بالإستقلال » تعويد الناشئين معرفة حقائق الحياة بالقوى الفطرية التى زودتهم بها الطبيعة ، والعودة إلى طريقة « جان جاك روسو » فى تربية « إميل » مع التهذيب فى الطريقة بما يتفق والحياة الحديثة ، ولا نتوخى فى التوجيه تحقيق « حرفية » هذه الطريقة ، لأنها كانت محاولة بدائية ، فى رسم طريق « لتربية النفس بالنفس » ! !

على أن هناك بيوتاً تعمل على تنشئة صغارها وفق قواعد التربية الحديثة ، لكنها تعد فى مقام الحصر قليلة ، لكنا نقصد من هذه السطور توجيه السواد الأعظم إلى تجاهل « الوراثة » فى كل ما يعوق سير الحياة التربوية مع الحياة الأصيلة . . .

إن الأطفال لا زالوا فى سذاجة غرائزهم متمسكين بما توجيه الوراثة ، فالخوف ، والمقاتلة ، وحب السيطرة ، مظاهر واضحة فى شخصياتهم لا تعمل فيها يد التهذيب بما يدنيها من الإنسانية فى أسمى معانيها ، لذلك نلمس عدم تدريب الناشئين على مغالبة الصعاب ، ونشاهد الأسى يغمر نفوس هؤلاء الضعاف حينما يشعرون بإبعادهم عن أمهاتهم ! . . .

يجب تمثيل التربية الاستقلالية فى إشعار الصغار بمسئوليات الحياة حسب طاقاتهم الجسمية والإدراكية ، حتى لا تفجأهم الأحداث ، ولا تأخذهم الحسرة حين عجزهم عن مزاولة الأعمال المتصلة بهم ، وليست الثقافة المنزلية وحدها كفيلة بتحقيق هذه التربية ، وإنما محاربة « الوراثة » هى الجديرة بالاعتبار حتى ينشأ جيل قوى يعرف الحياة !

أحمد عبد اللطيف بدر

معرض للأزياء

إبتداء من الساعة الرابعة من بعد ظهر اليوم تقيم جمعية « المرأة الجديدة » التى ترأسها حضرة صاحبة السمو الأميرة شيوكار معرضا للازياء والمانكانات الواردة من أكبر محلات الأزياء بباريس مثل محلات جان لافان وماجى روف ولوسيان للون وباكان وغيرها .

نجوم السينما يغالطن الأيام



صورة للممثلة الفرنسية أنابيلا عام ١٩٣٠ وقد ارتدت فستانا من الساتان المحلى بالريش وارتسمت على شفتيها ابتسامة حزينة .



أنابيلا عام ١٩٤٦ لقد عرفت أن البساطة فى الملابس توافق طابعها وها هى ذى قد عادت إلى حاجبيها الطبيعيين .



فى سنة ١٩٣٦ مثلت جريتا جاربو دور الملكة كرستينا إن تسريحتها كتسريحة الفتيات وبلوزاتها كبلوزات التلميذات .



وحتى لا تبدو كبيرة فى سنة ١٩٤٦ قررت جريتا أن تبتسم وأن تخفى جبينها العريض وتقلل من يضوية وجهها ببوكلات .



بلغت جوان كراوفورد ذروة المجد فى سنة ١٩٣٦ . وهى هنا ترتدى فستاناً معقداً وشعرها أشعث وابتسامتها ساحرة .



أما فى سنة ١٩٤٦ فتستعيض عن التعقيد بالبساطة . التايير حل محل الفساتين المزركشة وها هى تصفف شعرها تصفيفاً بسيطاً

٦

١ — لو أهدتك خالتك إناء لزينة حجرتك قبيح الشكل ؟

(١) هل تخفينه فى مكان سحيق ولا تخرجيه إلا إذ علمت أنها ستزورك .

(ب) هل تهدينه لإحدى صديقاتك لتتخاصى منه ؟ .

(ح) هل تضعين فيه زهوراً بطريقة تغطى منظره ؟ .

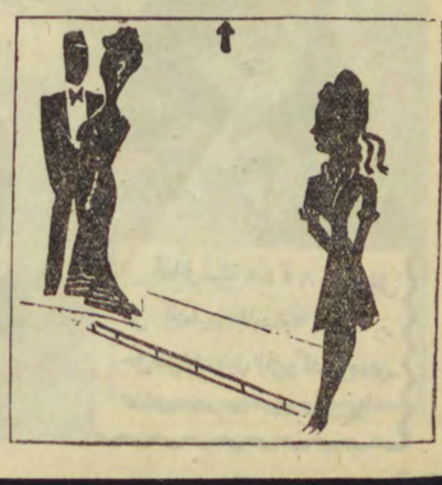


٤ — قالت لك إحدى صديقاتك أنها شاهدت خطيبك مع آنسة لا تعرف إسمها .

(١) هل تحققين معه فى هذا الشأن

(ب) هل تقولين لصديقتك بأنك لم تكلفيها بمراقبة خطيبك ؟

(ح) هل تكتبين إلى خطيبك لتخبريه بأنك قطعت علاقتك به الى غير رجعة ؟



حادث محرج



٢ — التقيت بصديقة حميمة مسافرة فى نفس القطار الذى تسافرين فيه ولكنها تحمل تذكرة بالدرجة الثالثة بينما أنت مسافرة بالدرجة الثانية .

(١) هل تبقين فى الدرجة الثانية ؟

(ب) هل تسافرين معها بالدرجة الثالثة ؟

(ح) هل تستبدلين تذكرتها بأخرى بالدرجة الثانية ؟

الحلول الصحيحة

ب : [illegible]   ح : [illegible]

١ : [illegible]   ١ : [illegible]

ح : [illegible]   ب : [illegible]



٥ — تزوج أخوك بإحدى صديقاتك وتذهبين لزيارتهما من آن لآخر فتجدينهما غير متفاهمين ويطلبان الاحتكام إليك .

(١) هل تمتنعين عن زيارتهما ؟

(ب) هل تحاولين التوفيق بينهما ؟

(ح) هل تهددينهما بالانقطاع عن زيارتهما إن استمرا فى نزاعهما ؟

٣ — لك صديقة تستعير منك بعض الكتب ولكنها لا تعيدها .

(١) هل تقولين لها إنك تحرصين أشد الحرص على هذه الكتب وإنك لن تعيريها غيرها إلا إذا أعادت ما عندها ؟

(ب) هل تعتذرين إليها بأنك قد أعرت الكتاب الذى ترغب فى قراءته .

(ح) هل تقولين فى يوم استقبالك إنك تكرهين اللواتى لا يرددن الكتب .



٦ — لقد رفضت الخروج مع إحسان ثم جاءتك صديقة أخرى وطلبت إليك أن تذهبي معها إلى السينما فقبلت وفى السينما ترين صديقتك صاحبة الدعوة الأولى

(١) هل تقولين لصديقتك الثانية أنك شعرت بصداع وترغبين فى العودة إلى المنزل ؟

(ب) هل تذهبين إلى احسان وتقولين لها الحقيقة ؟

(ح) هل تتركين صديقتك الأولى حتى إذا لحقتك اعتذرت لها ؟



من آثار استفتاء

أيها الزوج

إنه رجل فى سن الخمسين . تقدم إلى فتاة فى سن الثانيـة والعشرين يطلب يدها من أهلها ... وسألت الفتاة فرفضت ... ولـكن شقيق الفتاة أصر على أن يتزوج الرجـل شقيقته والأمر فى ذلك له وليس لها ..

عاشت الفتـاة مع الرجل سنتين كانت خـلالها تندب حظها العاثر ، وكانت المعيشة الزوجية غاية فى القلق . كانت تتطلع إلى شاب يبادلها عاطفتها وتسكن هى إليه .

يسوق القدر إلى الفتـاة قريب زوجها ، وهو دكتور صغير السن ، لم يتجاوز السابعة والعشرين .. أحب الفتاة حباً جنونياً ، وأحست الفتاة الزوجة بعاطفة هذا الشـاب فبادلته الحب .. وتفاعلت نفساهما حتى أصبحا لا يفترقان لحظة واحدة .

كانت الفتاة الزوجة حاملا وكانت تعانى آلام الوضع ، فتقدم الشاب الدكتور يعرض خدمته على قريبه ، فقبل هذا الأخير الخدمة بصدر رحب مفضلاً قريبه الدكتور على طبيب آخر .

وقد كان لهذه الخـدمة أثرها فى نفس الفتاة الزوجة ، فازدادت به تعلقاً وهامت به .. فكثر الهمس .. وحاول الرجل الزوج أن يخفى غيرته ، فكان يثور على زوجته وهى لا تعرف سبباً للثورة .

شاعت السيرة .. وعرف الجميع ماهية العلاقة بين الطبيب وبين الفتاة الزوجـة .. فآثر الرجل الزوج أن يباعد بين زوجته والطبيب ، فلم يجد وسيلة أنفع من قطع العلاقة بينه وبين الطبيب .

وينقطع الطبيب عن زيارة الرجل وبالتالى عن مقابلة الفتاة الزوجـة .. ولـكن الفتاة كانت دائبة الاتصال به بواسطة التليفون تبثه الوجد والهيام .. وتشكو له سوء معاملة الزوج ، وكيف أصبحت تضيق به ذرعاً .. أرادت الفتاة أن تنتقم من الزوج لأنه تسبب فى قطع زيارة الطبيب لهما .. فباعدت بينها وبين زوجها ..

ازدادت ثورة الرجـل وغضبه ، فكانت تقاسى الفتـاة عناء شديداً وانفعالات نفسية حادة لأن عاطفتها قد حرمت من الغذاء الروحى التى كانت تتطلع إليـه .. وكانت كلما اتصلت بالطبيب تزداد ثورتها النفسية فتغضب وتثور ، وبذلك انقلبت الحياة الزوجية إلى جحيم لا يطاق .

جاء الزوج متأخراً كالعـادة إلى المنزل .. وفى شجار بينه وبين زوجته دفعته الزوجة لتتحاشى لطمة على الوجه فسقط الرجل على الأرض .. التجأت الفتاة الزوجة إلى الطبيب كى ينقذ حياة الرجل .. وما أن وصل الطبيب حتى كان الرجل قد فارق الحياة .

أرسـل الطبيب إلى أهل الزوج يخبرهم بوفاة قريبه .

وبدل أن يتوجه شقيق الفتاة إلى منزل شقيقته بعـد أن بلغه الخبر ، يتوجه إلى القسم ليبلغ البوليس بأن الطبيب قد اعتـدى على زوج شقيقته لكى يتخلص منه ويخلو له الجو فيتزوجها وكذلك شهد أقارب الزوج بوجود علاقة بين الطبيب وبين الفتاة وقرروا بأنهم يشتبهون فى الوفاة .

وأبلغ البوليس النيابة العمومية .

ويشاء القدر أن أكون أنا المحقق ويبدو أن القدر ساقنى شخصياً لأننى صـديق شخصى للطبيب ، وأعلم من أمر حبه للفتاة كل شىء .. ويشاء الحظ أيضاً أن أكون فى زيارة الطبيب صديق موضع الاتهام ، فى أثناء طلب الفتاة الزوجة له لكى ينقذ حياة زوجها

ولـكنى حينما طلبت للتحقيق ، لم أكن أعلم أننى ذاهب لـكى أقابل متهما هو صديقى وأعلم من أمره كل شىء ..

فلما وصلت إلى مكان الحادث ، لم ألاحظ أى أثر للجريمة . . وطلبت المتهمين فإذا بى أواجه صديقى الدكتور وحبيبته الفتاة الزوجة. وابتدرتنى الفتاة بأن قصت على ما حدث وبرهنت على صدق مقالها بتقارير طبية أوجدت فيها أن الرجل كان مصابا بتصلب بالشرايين وأخبرتنى بانه كان فوق هذا يتعاطى المخدرات . . ثم إن السن كانت لها أكبر أثر فى موته .. وطلبت الطبيب الشرعى .. فقرر بأن الوفاة لم تكن نتيجة لحادث وأنه قضاء وقدر وموت طبيعى ..

وحاول أقارب الزوج أن يبرهنوا على أن الطبيب كان متواطئاً مع الزوجة لقتل الرجل لأنه كبير فى السن وأنها تعلقت بالحب ، فأرادا أن يخلو لهما الجو لـكى يتزوجا ، ولـكن كان القدر ، أقدر على تبرئة الطبيب صديق وانهدم برهان أهل الزوج لأن الحب ليس أداة للاتهام فان التعلق والحب مسألة نفسية .. ثم إن الحب كان سهلا جـداً بين الفتاة والطبيب للتقـارب والامتزاج والعاطفة ..

وأخـيراً أراد الله أن يجمع هذا الحب فى منزل واحد ، فتزوج الطبيب بالفتاة .. وإذا بالفتاة تنتقم من شقيقها لأنه قد أوقعها فى زواجها الأول ، واتهم زوجها الثانى الطبيب بقتله الرجل الأول ، فطردته من منزلها شر طرده لـكى تعيش مع زوجها وحبيبها وصديقها الطبيب وهما الآن فى عيشة جميلة هادئه لا أثر للثورة النفسية فيها

هذه هى الوقائع مجردة من كل بلاغة وبيان أسوقها إلى الآنسة صاحبة الاستفتاء وإلى قراء « بنت النيل » عسى أن يجدو منها رداً ورأيا صريحاً بمحاذرة التزوج مع وجود فرق هائل بين الزوج والزوجة ..

ع . عبد الحميد
وكيل نيابة

مع الضباب

للملاخ

■ . . ويخرج سيجارة يضعها بين شفتيه فى ركن عرفته من سبقتها ثم يشعلها بحركة آلية . . ويضع يديه فى جيبى سترته ليسير من جديد . . فى ذلك الطابق الذى صاحب النيل من زمن بعيد وصاحبه هومنذ سنوات يستلهمه الوحى . . والذكرى . . وما بين الواقع والخيال . .

■ كان كل ماحوله يبعث على الهدوء . . كان فجراً وسط ضباب خفيف أبيض . . يهمس إلى صفحات الماء . . فترق لتكشف له عن زرقة غامضة بين البياض واللا نهاية . . ثم ينساب بعيداً إلى الشاطىء الأخضر بين زعف النخيل وأغصان الشجر

كان جواً سحريا . . تحيط به تلك الزهور المتناثرة على سيقانها النابتة . . بنشوة خيال . . ولكن أين هو منه . . إنه يفكر ويفكر من جديد .. فى أى موضوع يكتب ؟

■ أيكتب عن المجتمع والذوق الفنى . . وكيف أنه ينقص ثقافتنا والبلد وبيئتنا وما حولها من أحياء مبنية . . وأحياء آدمية . .

أسيكتب عن الفقر والجوع والحرمان . . والشاطىء الآخر يظهر له خلال أبيض الضباب أشباحا هائمة فى البؤس . . فتصحو قبل الحياة للحياة . . والعيش ولكن أين هو العيش ؟ . فكل شىء صامت . . فى غموض القدر !

■ وهل يكتب فى الاجتماع . . إن مجتمعنا لم يزل مجتمعاً للظهور . . مجتمع براق .. ولكنه أجوف .. إن الضباب يتستر أحيانا ولكن إلى حين ..

■ إن كل ماحوله يبعث لعالم الأحلام . . فما له شارد فى واقع الدنيا . . وإذا بهمسات مجداف ترنو إلى سمعه . . وقارب يقترب تقوده

المرأة والحب

■ أن المرأة لا تستطيع أن تعيش ولا أن تستقيم أمورها مالم يحمها أب أو أخ أو زوج .

« نيتشه »

■ يبدأ الحب باختيار الإنسان ولكن نهايته ليست باختياره .

« برنارد شو »

■ الحب بئر عميقة قد تشرب منها كثيراً ولكنك لن تقع فيها إلا مرة واحدة .

« اسكندر ديماس »

■ الحب مرحلة من حياة الرجل ولكن للمرأة كل حياتها .

« شوبنهور »

■ جمال المرأة كفاكهة الصيف كثيرة العطب لا تعيش طويلاً .

« برنارد شو »

■ الصداقة أثمن من الحب لأن الصديق يحبك ويفهمك ، ولكن الحبيب يحبك ولكنه من المستحيل أن يفهمك .

« أندريه موروا »

■ جمال المرأة بدون أخلاق كالوردة بدون رائحة .

« حكيم »

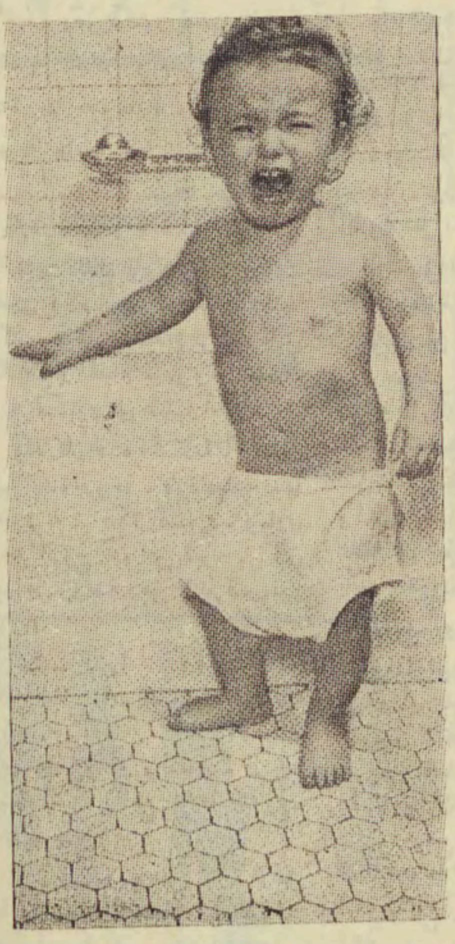
■ إن المرأة تغير قلبها بالسهولة التى تغير بها قفازها .

« لنكولن »

ترجمه

على حسنى الخربوطلى

طفلك يبكى ياسيدتى



البكاء عند الطفل هو الوسيلة الوحيدة التى يستطيع بها أن يعبر عن آلامه أو جوعه أو عدم ارتياحه . وقد يكون البكاء لمجرد البكاء فحسب . وفى إمكانك ياسيدتى أن تعرفى سبب بكاء طفلك .

فعندما يبكى طفلك احمليه فإذا كف عن البكاء إعلمى أنه يتدلل ولا يريد إلا إزعاجك . أعيديه حالا إلى فراشه بعد أن تغيرى طريقة نومه . أما إذا استمر فى البكاء بعد حمله فهذا دليل على أن شيئا يؤلمه . فكى لفته وابحثى فيها جيداً فلربما وجدت دبوسا يضايقه أو ربطة شدت أكثر من اللازم أو حشرة تثيره أو لعله مبتل !

وإذا كان بكاء الطفل نحيباً فاعلمى أنه متألم وأنه يستحق شيئاً من عنايتك . فقديكون ممغوصا أو تكون قد انتابته حمى لا تتوانى بل بادرى إلى إستدعاء الطبيب .

أذكرى دائما ياسيدتى أن الطفل الصحيح الجسم لا يبكى إلا فيما ندر .

أما إذا كان ابنك من الأطفال الذين يبكون لمجرد البكاء فحسب اتركيه يبكى ليعرف بنفسه ان بكاءه لن يجديه نفعا وعندئذ سيضطر إلى السكوت .

وقد لوحظ أن الأطفال فى شهرهم الأول يبكون ليلا فتقبل أمهاتهم على مرضاتهم لكى يعودوا إلى نومهم . كلا لا تكونى مثل هؤلاء الأمهات علمى طفلك الفرق بين الليل والنهار فاذا تركته يبكى دون أن تعطيه شيئاً نام الليل أطوله فتستفيدين ويستفيد كل من فى البيت من حسن تربيتك له .

شعرك الأبيض

للدكتور حسن سيف النصر



لعلك قد نظرت مرة إلى المرآه فالتقت عيناك بشعرة بيضاء فادركت أنها نذير مخيف لمستقبل مجهول. أو لعل زوجك العزيز — وهو دائم البحث عن الأخطاء — قد لمحت فى عينيه شعرة نافرة مصقولة شديدة البياض وظن أنه قد فاتك موكب الشباب! أولعلك كنت فى زيارة عابرة لأحدى صالونات التجميل فلفت نظرك العامل هناك أن شعرك فى حاجة لصبغة جبارة ترده إلى شبابه وتمنع الشر عن رحابه!

والذى يهم الطبيب عادة — وهو للأسف آخر ما يفكر فيه المريض (الشيب قبل الأوان) ونقصد بهذا ما يحدث عادة فى سن العشرين أو فى سن الثلاثين. وأما الشعر الأبيض الذى يظهر لأول مرة عند الأربعين ويبدو فى السوالف ويمتد إلى قمة الرأس ويصل أخيراً إلى مؤخرة الرأس فهذا لايعنينا فى هذا البحث لأن هذا ظاهرة واضحة لتقدم السن عادة وليس له علاج طبى معروف. إذن الشيب قبل الأوان هو موضوعنا هذا الشهر.. فما هى أسبابه؟

١ — سم الأمراض

إضطراب المعدة والمصارين والتهاب الزائدة الدودية المزمنة.

٢ — الضعف العام

الانيميا — الملاريا — السل.

٣ — أمراض الغدد الصماء

الغدة الدرقية بنوع خاص وتعرف طبياً بظهور الحالات العصبية وشدة الإنفعال ونقص فى الوزن وبروز فى العين واضطراب فى القلب.

٤ — حالة عصبية شديدة

يصحب هذا عادة الإجهاد والعمل المتواصل والإضطرابات النفسانية والأرق.

٥ — أمراض شعر الرأس

قشر الرأس وأكزيما الرأس.

٦ — سم في داخل الجسم

أمراض الجيوب، والرحم والأسنان.

٧ — أشعة إكس والراديوم للشعر

نقص فى الفيتامين وخاصة فيتامين ب

فإذا كان عمرك ياسيدتى بين العشرين والثلاثين ومصابة بإحدى هذه الأمراض فأنت لا شك تشتكين من الشيب قبل الأوان فبادرى بالعلاج السريع لأن الشعر عادة يسترد لونه الطبيعى وإذا أهملت فالشعر الأبيض سينتشر ويأخذ حالة دائمة وقد لايفيدك العلاج

العلاج العام

الأمراض العامة تعالج. فالحالة العصبية يجب أن تهدأ. وفقر الدم يجب أن يختفى. ومرض الأسنان والجيوب يعالج. والمعدة والمصارين ينظم عملها ووظيفتها عن طريق طبيبك.

العلاج الموضعى

تدليك الشعر وعمل مساج يحسن الشعر الضعيف.

الأشعة البنفسجية تفيد مؤقتاً.

والزيوت عادة تكسب الشعر سواداً.

كذلك تعريض الشعر للحرارة نصف ساعة فى الأسبوع يجعل اللون قاتماً.

وغسول الشعر المحتوى على عنصر البيلوكاربين أو الريزوسين يفيد الشعر من ناحيتى القوة واللون. فاستعمليه.

صبغة الشعر

الطب الحديث لا يوصى باستعمال الصبغات إلا عند الضرورة القصوى لأن المصائب الناتجة عنها لا توازى الفائدة منها فاحذريها!

فيتامين. ب

ينفع الجسم عامة ويمنع سقوط الشعر ويعالج به الشعر الأبيض.

التعرض للشمس والأكسيجين

الشمس تفيد الشعر الأبيض وإنما الغسول المحتوى على ماء الأكسجين أو الأمونيا يضرانه ضرراً بالغاً.

وهناك قصة حزينة عن هذا الشعر الذى ابيض كله فى ليلة واحدة. لقد حدث هذا عدة مرات فى التاريخ الطبى كله. وكان دائماً نتيجة لصدمة عصبية هائلة كالموت والحزن الدفين والغرق. ولقد ظلت هذه الرؤوس بشعرها الأبيض الناصع معلنة عن همها وحزنها طول الحياة!

فغالبى شجونك وباعدى من همومك واستقبلى أحزانك بقليل من الصبر وكثير من الابتسام! بقيت هذه (الخصلة) من الشعر الأبيض اللامع وسط هذا الشعر الحالك. وطالما أشاد الشعراء والكتاب بهذه الظاهرة فتحدثوا عن فجر الأمل بين ظلام اليأس القاتل. ونحن الأطباء لا يهمنا من هذا — الفجر — إلا أن جزءاً من الشعر فقد المادة الملونة نتيجة فى الغالب لطبيعة موروثة. ولست أدرى أمن حسن الحظ أم لسوء البخت أنه ليس عندنا — لهذا الفجر — علاج ناجح مفيد!

جمالك



أمامنا الآن سـيدة تجمل نفسها كيفما اتفق يحسبها الناظر إليها أنها جاوزت سن الثلاثين وإن كانت فى الحقيقة لم تصل إلى هذه السن بعد . فلنتعهدها بالتجميل على أساس صحيح ولننظر ما سيحدث لمظهرها :

لقد دل القياس على أن وجهها من النوع المربع . ولذلك سنحاول فى تجميلها أن يبدو وجهها بيضاوى الشكل إذ أنه أوفق الأنواع .

أولا: يوضع كريم التنظيف (أو كريم الليل) على الوجه والرقبة على مسافات متقاربة ثم ينشر بلطف بأطراف الأصابع فى حركات دائرية من الداخل للخارج . وفائدة هذه العملية هو جمع ذرات الأتربة المنزوية داخل المسام وحبسها ضمن الجزئيات الدهنية للكريم . يغسل الوجه بعد ذلك وكذا الرقبة بماء فاتر وصـابون غير معطر ثم يربط الشعر بفوطة أو شبكة خاصة حتى لا يعوق العمليات التالية .



ثانيا : يوضع كريم الأساس (أو كريم النهار) على الوجه والرقبة فى نقط صـغيرة متقاربة ثم ينشر إلى طبقة منتظمة ويدلك بمنتهى الخفة حتى يختفى .

ثالثاً : يبلل الأصبعـان الوسطى والسبابة بالماء ثم يجففان جزئياً وينقل بهما أحمر الخدود فترسم به دائرة فوق الخد وتحت منطقة العين ثم تظلل الدائرة إلى الخلف فى اتجاه الأذن وإلى أسفل حتى فاصل الفكين .

رابعاً : أما الجفون فيبدأ تظليلها بكمية صغيرة من المادة الخاصة بذلك من منتصف الجفن إلى خارجه وإلى أعلا حتى الحواجب أما الجزء الداخلى فيمس بخفة بما سيتبقى على الأصبع من الظل .

خامساً : يوضع مسحوق التجميل (البودره) بسخاء على الوجه والرقبة بضغطات خفيفة مع تجنب المسح . ثم يزال الزائد منها بفرشاة فائقة النعومة . أما ما يعلق بالحواجب وبمقدمة شعر الرأس فيزال بفرشاة خشنة صغيرة.



سادساً : يمس شعر الحواجب بقلم ذى لون مناسب وبخفة حتى لا يترك لوناً على الجلد قدر الامكان . ويراعى أن يبدأ الرسم فوق الركن الداخلى للعين مباشرة على أن يبدو الحاجب مقوساً إلى أعلا فمن الخطأ أن يكون مستقيما فى هذه الحالة.

سابعاً : يوضع أحمر الخدود جافاً فوق نفس المساحة التى سبق أن وضع عليهـا الأحمر الرطب وبنفس الطريقة ثم يوضع فوقه طبقة رقيقة جداً من البودرة بطريق اللمس .

ثامناً : تطلى الشفـاه باللون الأحمر المناسب على أن ترسم على أقصى خطوط الشفاه الطبيعية مع مراعاة ألا يزيد اتساع شكل الشفتين بعد طلائهما على المسـافة بين إنسانى العينين ثم تضغط فوطة ذات مسام ضيقة بين الشفتين لإزالة الزائد من الطلاء .





تاسعاً : أما دهان الرموش ذو اللون المناسب فيوضع بالفرشاة الخاصة به بعناية حتى لا يتناثر شىء مما تحمله الفرشـاة على الوجه بعد أن اكتمل تجميله .

ماسك



١ — استحضرى خلا نقياً وضعى فيه قطعة من الثلج ثم اعملى مكمدات باردة على وجهك لمدة نصف ساعة .



٣ — ضعى قليلا من التيليو على صفار البيض وادهنى وجهك بالسائل واتركيه على بشرتك إلى أن يجف .

... يا سيدتي

عاشراً : يبلل الشعر بكمية صغيرة من الماء ثم يمشط بالكريم الخاص حسب نوع الشعر وجلد الرأس على أن يترك (هايشا) غير مضغوط ويرتب تمثلا على جوانب الوجه مع

الجمال



٣ — إعملى مزيجاً من بياض البيض وعصير الشليك ثم ضعى قليلا من الليمون وادهنى بشرتك بالمزيج ولا تزيليه قبل ½ ساعة .



٤ — ضعى قليلا من الكريم على صفار البيض وربى المخلوط جيداً ثم ضعيه على بشرتك ولا تغسلى وجهك قبل ½ الساعة.

تكوين أكبر عــدد من الثنيات لتخفيف الشكل المربع للوجه. ويجب أن تكون المسافة بين خط الشعر عند الجبهة ومنتصف الخط الواصل بين إنسانى العين مساوية تماماً للمسافة بين منتصف هــذا الخط الأخير والحد الأسفل للشفة السفلى .

الحادى عشر : تغسل الأيدى بعد ذلك جيــداً بالماء الساخن والصابون لتلين زوائد الأظافر ويسهل إزالتها بالأدوات الخاصة بذلك ثم تجفف الأظافر جيداً ويوضع عليها طلاء بنفس لون أحمر الشفاه بخفة وبسرعة .

الثانى عشر : والخطوة الأخيرة فى التجميل هى التعطر . ويجب انتقاء العطر بما ينسجم ورائحة المواد التى استعملت فى أطوار التجميل السابق حتى لا يكون تنافره سبباً فى ضياع مزية التجميل ورونقه . ولا يوضع العطر إلا بكميات صغيرة جداً خلف الأذنين وتحت الأبطين .

وبهذا ينتهى التجميل ويتكشف عن نموذج لا يمكن الجدل فى أنه لفتاة لم تتعد الثامنة عشرة من عمرها .

التجاعيــــــد

ولكى تتلافى التجاعيد نشير عليك باتباع النصائح الآتية.

أولا إعتنى ببشرتك وأنت شــابة . فلا تلمسيهــا بيديك إلا إذا كانتا نظيفتين . إغسلى وجهك كل مســاء بالماء والصابون

عليك أيضــاً أن تعرفى نوع بشرتك هل هى جافة أم دهنية أم عادية . فاذا شعرت بأن بشرتك مشــدودة فذلك معنــاه أنها جافة أما إذا شعرت بارتخاء فيهــا وظهور نقط سوداء عليها فهذا دليل على أنهــا دسمة . يجب إذن أن تتعلمى كيفية اســتعمال المستحضرات التى تطرى البشرة الجافة وتلك التى تقبض مسامها إذا كانت دسمة

بعض النصائح : لا تتركى على وجهــك أى جسم دهنى أثناء النوم فإنه يشد مسامك ويوســعها . كما أننا ننصحك بعدم المغالاة فى استعمال المحاليل القابضــة فانها تبلى بشرتك . ولا تنسى أن عصــير العنب أو الخوخ أو الشمام أو الخيــار أو البرتقال من شأنه أن يقوى البشرة الى حد كبير .

الماكياج : لا تغالى فى وضــع المساحيق على وجهك خصــوصاً إذا كنت شابة . واعلمى أن المساحيق لا تمسك إلا على البشرة السليمة فعلى المرأة أن تعنى أولا بسلامة بشرتها فاذا كان الماكياج سريع الزوال دل ذلك على أن البشرة فى حاجة الى تنظيف .

سيد محب الدين





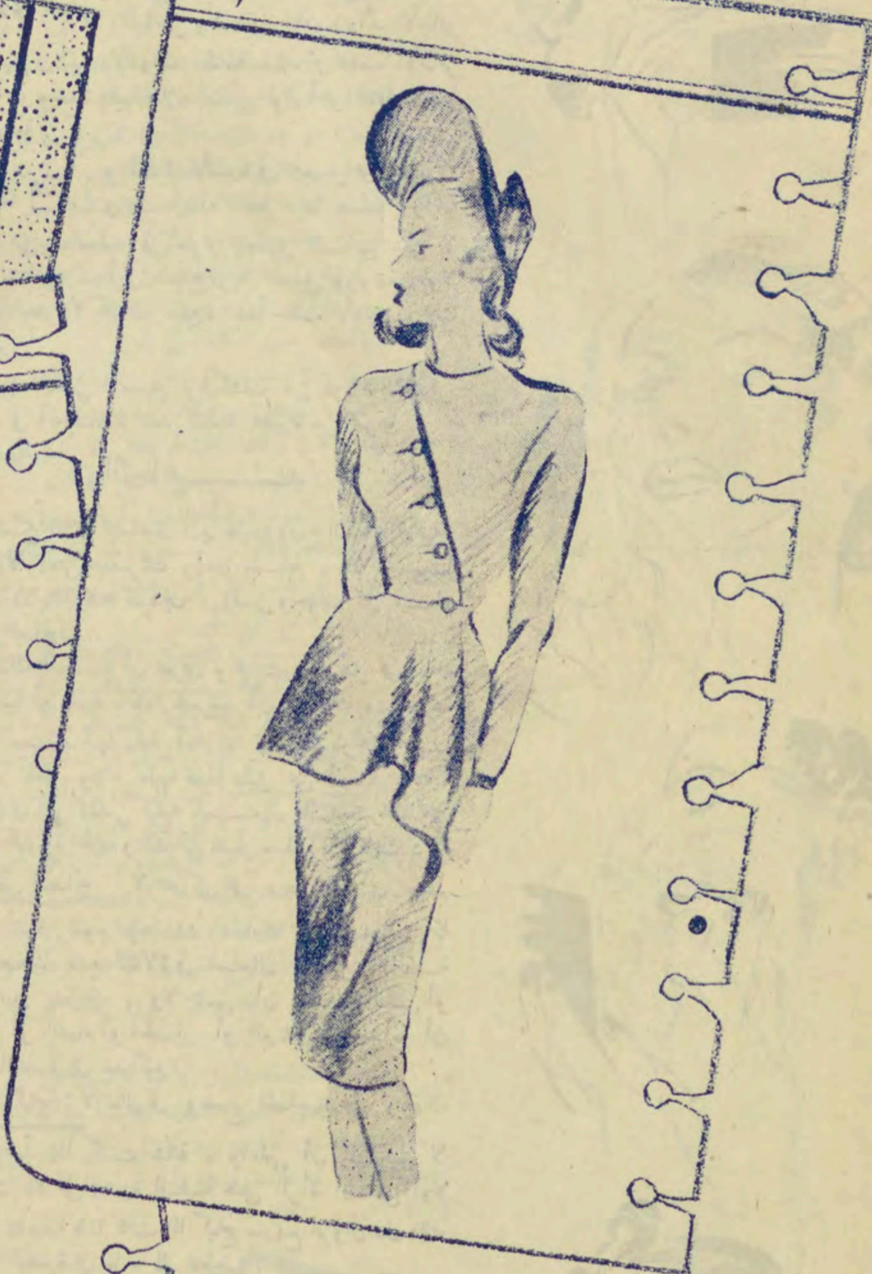






مختارات بنت النيل

١



٢



مجلة بنت النيل
قسم الباترونات

فاتورة

العدد	الثمن		بيان		
	م	-			
١	٣٠	-	باترون الفستان		


٤

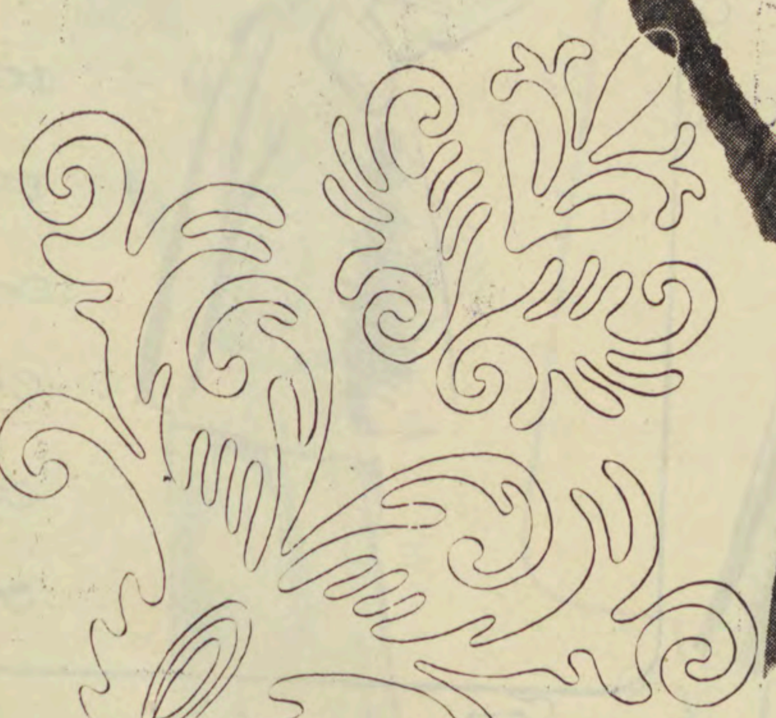

٣

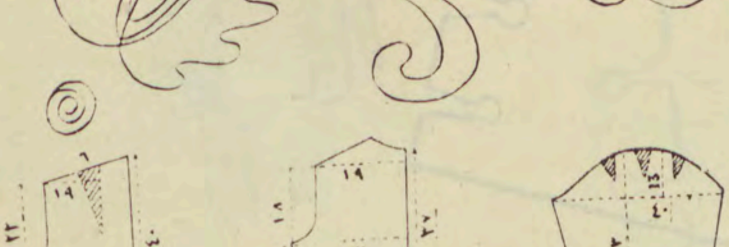
أناقة واقتصاد

إن أردت يا سيدتى أن تظهرى أناقتك فلك أن تختارى دائماً موديلا جميلاً يناسبك وهأنذا أعرض عليكم موديلا بسيطاً جميلا جمع ما بين فستان وبوليروه — الفستان مكون من جونله بالورب (وقد سبق شرح طريقة عملها فى الأعداد السابقة) — والصدر اعتيادى وفتحة الصدر مربعة — وأما البوليروه فيفصل كما هومبين أمامك بالرسم وإليك ياسيدتى طريقة رسم الزخرفة التى على البوليروه .

انقلى الرسم الوضوع أمامك على ورق شفاف ٤ مرات وضعى كل واحد فى الأماكن الموضحة أمامك (٢ للكمين ، ٢ لجانبى الصدر) بحيث يكون الرسم على وجه القماش ثم سرجى على الرسم بالخيط الأبيض طبعاً غرزاً صغيرة نوعاً وبعد الانتهاء من السراجة قطعى الورقة برفق وبعد ذلك ستجدين الرسم مضبوطا كامل الوضوح — الآن أجد أنه من الممكن أن تشتغلى فوق السراجة (الرسمة) إما بالسوتاج أو الترتر أو الخرز طبعاً بالألوان التى تو فى ذوقك . ولزيادة أناقتك اجعلى لون توكة الحزام والحلق موافقتين للون الشغل







ملحوظة :
الفستان من قماش أسود ويحتمل أن يكون من الأقمشة الآتية :
قطيفة ، تافتاه ، كريب رومان ، كريب مار وكان ، أو كريب ستان .
ويمكن عمل البروليروه بدون الفستان إذا أردت على شرط أن يكون القماش والشغل باللون الأسود ليمكن إستعماله مع أى فستان آخر .
ويحتاج من القماش من متر وربع — إلى متر ونصف .

معلومات مفيدة

عن مادة د. د. ت.

تتمة مقال

الدكتور أحمد محمد كمال بك

استعمال السائل :

هناك استعمالان أساسيان لسائل د — د — ت سواء أكان محلولاً أم مستحلباً .

١ — قتل الحشرات بالرش المباشر :

يرش السائل بواسطة رشاشة فليت أو ما شابهها ويرش المحلول إلى أعلى ليعلق فى الهواء لمدة طويلة . وفى العادة يستعمل سائل الرش بنسبة ٣٪ د — د — ت . ويمكن إضافة البيريتروم لتخدير الحشرات وإسقاطها ليتم د — د — ت الإجهاز عليها .

وللوقاية من الملاريا يكفى أن ترش الغرفة مرة أو مرتين فى الأسبوع . أما إذا أريد التخلص من الذباب فيجب رش الغرف يومياً .

وهناك سائل يركب بالنسبة الآتية :

٣٪ د — د — ت .
٢٪ بيريتروم .
٩٥٪ كيروسين عديم الرائحة .

٢ — قتل الحشرات بواسطة الراسب :

وهذا الراسب عبارة عن طبقة رقيقة من بلورات د — د — ت ترسب على أى سطح فتقتل الحشرات التى تقف عليه حتى بعد مضى مدة طويلة على إرسابه .

من الجلى أنه ليكون التأثير قوياً يجب معرفة عادات الحشرات المراد قتلها ! فمثلاً يجب معرفة متى وأين وعلى أى سطح تحط هذه الحشرات حتى يمكن وضع المادة فى المكان المناسب .

تختلف نسبة تركيز د — د — ت اللازمة باختلاف نوع الحشرة وكذلك باختلاف طريقة الاستعمال ولكن فى العادة يستعمل الرش لعمل راسب للوقاية من جميع الحشرات . ويستعمل من المحلول أو المستحلب ويفضل الأخير.

ترش الحوائط والسقف والأركان مباشرة وكذلك يرش المستحلب تحت السراير وخلف الأشياء الموضوعة فى الحجرة وعلى أسلاك المصابيح والستائر والناموسيات والدواليب وفى الأدراج والمطابخ وعلى الأرض وفى الاسطبلات والزرائب وأماكن نوم الحيوانات والمراحيض وأوانى القمامة .

وفى جميع الحالات يجب أن يكون الرش كثيفاً ومركزاً .

وللوقاية من الصراصير يجب رش أسفل المناضد والأدراج والعناية برش الشقوق . وهذا علاوة على استعمال التعفير بالمسحوق كما سبق القول .

وللقضاء على البراغيث يجب رش الأرضية جيداً .

وللتخلص من البق يجب رش السراير والمراتب والملايات والبطاطين وبراويز الصور وخلفها .

والنسبة المستعملة عادة فى الرش هى من ٤٠ إلى ٥٠ سم٣ من ٥٪ من المحلول أو ٥٪ من المستحلب للمتر المربع ، وهذا المقدار يعطى تركيزاً قدره ٢٠٠ ملليجرام لكل قدم مربع وهذه النسبة كافية لقتل الناموس والذباب والبراغيث والبق ولكن يجب زيادتها فى حالة القضاء على الصراصير .

وأما للقمل فخير تركيب له د — د — ت هو ١٠٪ من المسحوق ولكن يمكن أن تنقع الملابس فى ٢٪ من المستحلب المائى وتقلب قليلاً ثم يعصر الماء الزائد وتنشر الملابس لتجف . وبهذه الطريقة يمكن وقاية الملابس من القمل لمدة ثمانية أو عشرة أسابيع حتى ولو غسلت الملابس أسبوعياً .

ويكفى حوالى ٩٠٠ سم٣ من المستحلب لكل قطعتين من الملابس الداخلية المصنوعة من ٥٠٪ من الصوف .

مسابقة العدد

لماذا أعجبنى ؟

أتم بنت النيل بهذا العدد السنة الأولى من حياتها ، ولما كان العامل الأول والأخير لنجاحها هو تلك الصلة الأكيدة التى تربط القائمين بأمرها بجمهور القارئات والقراء وسعياً إلى توثيق هذه الصلة إلى أقصى حد تقدم إليكم بنت النيل المسابقة التالية :

١) ماهو العدد الذى فاز بإعجابكم بصفة خاصة ولماذا . ؟ ؟

٢) ماهو الاقتراح الذى تعتقدون أنه يحقق للمجلة السبيل إلى النضج والاستواء .

شروط المسابقة

ترسل الردود فى ميعاد لا يتجاوز ١٥ نوفمبر ويكتب على الظرف من الخارج كلمة « مسابقة » على ألا تتجاوز الإجابة فى مجموعها خمسة عشر سطراً .

الجوائز

جنيه مصرى لأحسن رد على كل سؤال من السؤالين المذكورين .

تحذير هام

١ — عند استعمال المحلول أو المستحلب يجب عدم لمسه باليد ولا شمه لأن هذه المستحضرات سامة جداً وإذا أصيبت الأيدى بالمحلول أو المستحلب يجب غسلها جيداً فى الحال بالماء والصابون . ويجب على العمال الذين يرشون المحلول أو المستحلب أن يلبسوا نظارات وقناعات واقية .

٢ — جميع الأطعمة أو أوانى الأكل والطبخ يجب تغطيتها أو إزالتها قبل التعفير أو الرش .

٣ — لا ترش المحلول أو المستحلب على سراير الأطفال ولعبهم وكذلك الأوانى الفضية أو غرف المرضى .

التريكو





جاكتة تريكو بنات سن ٧ سنوات

المواد المستعملة : ٣٠٠ جرام صوف كحلي (نوع الصوف بنجوين) إبرة نمرة ٣

الغرزة : جرسيه مقلوب :

أستك (Cotes)

صف عدل وصف مقلوب
غرزة عدل وغرزة مقلوب

طريقة العمـل :

الجزء الامامى : يتـكون من ٥٢ غرزة ، نبـدا بغرزة جرسيه ، وصف غرزة عدل وغرزة مقلوب لإظهار الثنية بعد ذلك غرزة جرسيه مقلوب لمسافة ٥ سم . نقسم الغـرز التى على الإبرة قسمين لإظهار فتحة الجيب . تنقل ٢٠ غرزة على الأبرة ثم نشتغل الـ ٥٢ غرزة الباقيـة منها ٦ غرز للاستك (طرف الجيب) و ٨ غـرز لعمل الأستك (cotes) لمسـافة ٨ سم إلى أعلى ثم يعاد أخذ الـ ٢٠ غرزة التى تركت ويضاف إليها ٦ غرز أخرى من جهة فتحة الجيب وتعمل بطريقة غرزة الجرسيه المقـلوب لمسافة ٨ سم وبعد ذلك تعاد ضم الغرز على إبرة واحـدة ويشتغل ٣ سم أسـتك (Cotes) ثم نرتفع بغرزة الجرسيه المقـلوب وبزيادة غرزة كل ٢ سم لمسـافة ١٠ سم إلى أعلى من جهة الجاكتة ثم نبـدأ بخصم غرز لتقوير الكم وتكون بخصم ٤ غرز فى السطر الأول ، ٣ فى الثانى ، ٢ للذى يليه ، ١ غرزة للتالى ثم نرتفع بالغرزة إلى منتصف حردة الـكم ونبـدأ بفتحة الديكولتيه بتنقيص غرزة كل سطرين من بعد ٨ غرز الاستك لمسافة ١٢ سم وتكون على الإبرة ٢٠ غرزة وتقفل الغرز على مرتين

أما الجانب الثـانى للجزء الأمامى فيعمل بنفس الطريقة ولـكن فى اتجاه عكسى مع عمل ٤ فتحات للزراير على مسافات ٦ سم .

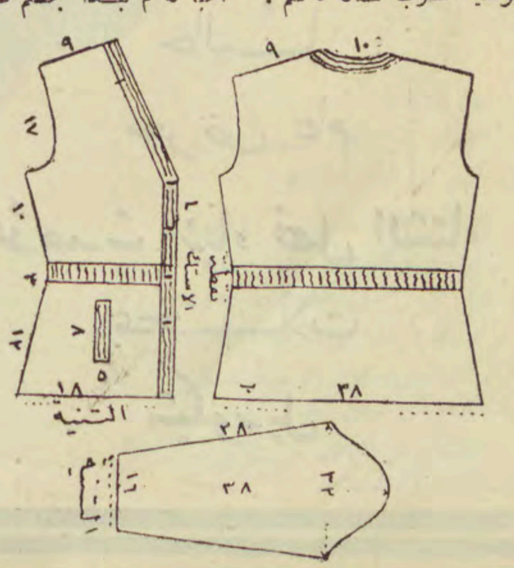
الظهر : يتكون من ٩٤ غرزة على الإبرة ثم نشتغل الثنيـة كما عملت الجزء الأمامى ثم نعمل غرزة الجرسيه المقلوب بزيادة غرزة فى كل طرف بعد ارتفاع ٣ سم إلى أن يبلغ ١٢ سم ويعمـل ٣ سم أستـك (Cotes — ٢٥) ثم نرتفع بالغرزة بزيادة غرزة كل ٣ سم إلى مسافة ١٠ سم ونبدأ بخصم غرز لتقوير الأكمام بخصم ٣ غرز فى السطر الأول ، ٢ فى الثانى وغرزة واحدة فى كل من الثالث والرابع والخامس ونسـتمر حتى يبلغ طوله الـكلي ٤٢ سم ونخصم ٣٠ غرزة على دفعتين لـكل من الـكتفين وأما الغرز الباقية فتخصم دفعة واحدة للرقبـة

الاكمام : تتكون من ٤٨ غرزة ونعمل الثنيـة ثم نرتفع بالغرزة بزيادة غرزة كل ٣ سم إلى مسافة ٢٨ سم م نبـدأ بحردة الـكم بخصم ٣ غرز ثم غرزتين كل صفين وبعد ذلك ينقص غرزة من كل جهة إلى أن يبلغ الارتفاع ٣٨ سم ثم نخصم الغرز الباقية دفعة واحدة .

والـكم الآخر بنفس الطريقة .

الجزء الداخلى للجيوب : يتـكون من ٢٢ غرزة وتعمل بطريقة غرزة الجرسيه ثم يقفل من إحـدى النواحى ٥ غرز ثم نرتفع لمسافة ٦ سم وتقفل الـ ١٥ غرزة البـاقية . ويعمل الجزء الداخلى للجيب الآخر بنفس الطريقة وفى اتجاه عكس .

تركيب الاجزاء : يكوى كل جزء بعد أن يوضع فوقه قطعة من القماش المبلول ثم تخاط الأجزاء بعضهـا ببعض والثنـايات والأجزاء الداخلية للجيوب . وتخاط الزراير أمام فتحاتها . ويوضع أستك عند الوسط .



جاكتة (أولاد) سن من ٥ إلى ٧ سنوات

المواد اللازمة : ٣٥٠ جرام صوف بيج . ابر نمرة ٣

الغرزة :

غرزة الأرز : غرزة عدل وغرزة مقلوب والصـف الذى يليه يكون بالعكس .

غرزة الجرسيه : (١) ٣ غرز عدل ثم الغرزة الرابعة بدون شغل .. ألخ (٢) جميع الغرز مقلوبة (٣) كالصف الأول .

الجزء الأمامى : يتكون من ٥٠ غرزة . نبـدأ عمـل ٢ سم غرزة الجرسية ثم نعمل سطر غرزة عدل وغرزة مقلوب لأظهار التنيه ثم نبدأ بعد ذلك غرزة الجرسيه مـع ترك ٥ سم الخـاصة بالاستك (cotes) وتعمل بغرزة الارز لارتفاع ٢٩ سم وبعد ذلك يخصم غرزة لتقوير الكم وتكون بنقص ٤ غرز فى الصف الأول ، ٣ فى الثانى ، ٢ فى الذى يليه وغرزة واحدة فى الأخـير ثم نرتفع بالغـرزة إلى منتصف حردة الـكم ونبدأ فتحة الديـكولتيه بخصم غرزة فى كل صفين بعـد اﻟ ٥ سم الخـاصة

بالأستك حتى يبقى ٢٤ غرزة على الابرة التى تقفل على ثلاث دفعات للكتف ويكون الطول الكلى ٤٤ سم

الجزء الأمامى الآخر يعمل بنفس الطريقة فى اتجاه عكسى مع عمل حساب ٤ فتحات الزراير بين الواحدة والأخرى ٧ سم

الظهر : يعمل على جزئين ويتكون الجزء من ٤٠ غرزة و يعمل غرزة الجرسيه لحساب ٢ سم ثم يعمل سطر غرزة عدل وغرزة مقلوب لإظهار التنية ثم غرزة الجرسيه لمسافة ١٠ سم وباضافة غرزة كل ٢ سم من جهة الحياكة ثم تترك الغرز على الأبرة ويعمل الجزء الثانى ، ٥ غرز غرزة الأرز عند الفتحة التى فى الظهر ثم تجمع الـ ٨٠ غرزة على أبرة واحدة وتضاف غرزة كل ٢ سم إلى أن يبلغ الارتفاع ١٩ سم ثم يبدأ بخصم غرز لتقوير الكم وتكون بنقص ٣ فى الصف الأول ، ٢ فى الثانى وغرزة واحدة فى كل من الثالث والرابع ونرتفع بالغرزة إلى أن يبلغ ارتفاع الصدر — يخصم لكل من الكتفين (٢٧ غرزة) على ثلاث دفعات والباقى يخصم دفعة واحدة

الكم : يبدأ من أسفل بتكوين ٤٠ غرزة للأستك بارتفاع ٤ سم وبعد ذلك يكون بغرزة الجرسيه بزيادة غرزة واحدة من كل جانب كل ٣ سم إلى مسافة ٢٨ سم ثم تخصم لحردة الكم بخصم ٣ غرز كل صفين من كل جانب وبعد ذلك ينقص غرزة من كل جانب إلى أن يصل الطول الكلى ٤٠ سم فتقفل الغرز الباقية دفعة واحدة .

الكم الآخر بنفس الطريقة .

الجيوب : تتكون من ٢٥ غرزة ٨ أسطر غرزة الأرز وبعد ذلك يترك من كل جانب ٥ غرز غرزة الأرز وفى الوسط غرزة الجرسيه إلى أن يبلغ الارتفاع المطلوب ثم يقفل بـ ٨ أسطر غرزة الارز (Martingals) ١٠ غرز على الأبرة بطريقة الجيرسيه (Cotes) لمسافه ٢٧ سم ثم تقفل

التركيب : يكوى كل جزء بعد أن يوضع فوقه قطعة من القماش المبلول ثم تخاط الأجزاء بعضها ببعض والثنايات وتخاط المارتنجال الموجودة بالظهر ثم تركب الزراير أمام فتحاتها (العراوى) .



للسيدات

شكل الموديل الموضح أمامك من : (١) بلوزة بيضاء ، (٢) جونلة قماش قاتم (غامق) بلوفر تريكو ولكى تكونى مقتصدة عند تنفيذ هذا الموديل إتبعى الآتى .

(١) البلوزة : — لا بد أن لديك ضمن ملابسك الصيفية فستاناً أبيض أو ذا لون فاتح ضاق عليك أو أصبح غير صالح للاستعمال ففى هذه الحالة يمكنك تحويله إلى بلوزة بسيطة الموضحة أمامك بالرسم .

(٢) الجونلة : إذا كان لديك فستان شتوى قاتم اللون أصبح غير صالح للاستعمال من جزئه العلوى فحوليه إلى جونلة بسيطة تصلح لهذا الغرض أو اشترى قماش صوف حسب مقاساتك واصنعى منه جونلة بسيطة كما وضح لك فى الأعداد السابقة .

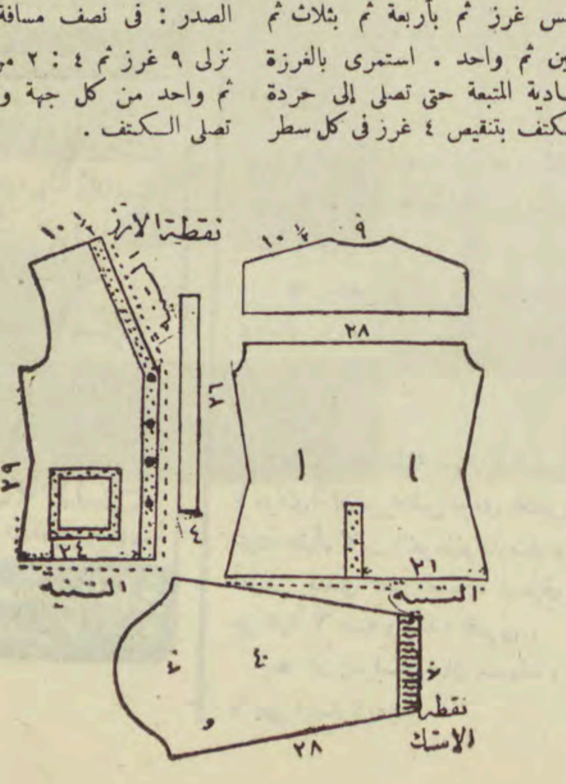
(٣) البلوفر :— اشترى صوف تريكو

طريقة عمل البلوفر :— استعملى لصنع البلوفر شلة ابر نمرة ٣ . إبدئى الحزام على ١٢٠ غرزة إذا كان جسمك عاديا . أما إذا كنت بدينة فابدئيه بغرز أكثر من ذلك حسب مقاساتك .

إبدئى لأستيك الحزام de cites Points لعمل غرزتين عدل وغرزتين مقلوب وتم على هذه الغرزة لعلو ١٥ س م ثم ابدئى بالغرزة العادية وهو سطر كله بالعدل والسطر الثانى مقلوب واستمرى كذلك إلى ارتفاع ٢ س ثم احردى الإبط (الكم) وابدئى الحردة بخمس غرز ثم بأربعة ثم بثلاث ثم باثنين ثم واحد . استمرى بالغرزة العادية المتبعة حتى تصلى إلى حردة الكتف بتنقيص ٤ غرز فى كل سطر ثم خيطى الجنبين والأكتاف .

ثم ابدئى بعمل الأستيك de cotes Points حول الكم وحول الصدر .

وبعد علو ٢ س م إبدئى حردة الصدر : فى نصف مسافة الصدر . نزلى ٩ غرز ثم ٤ : ٢ من كل جهة ثم واحد من كل جهة وهكذا حتى تصلى الكتف .





لا شك أنه لتستكملي من وسائل الراحة في النوم تحتاجين إلى وسادة من الريش وصنعها في غاية البساطة . وما عليك إلا جمع ريش الدواجن المختلفة وتنقيتها أما نوع الريش اللازم فهو الذي ينزع عادة من ظهر الطير ومن بطنه وجانبيه ومن الرقبة والأفخاذ لأن الريش السميك ريش الأجنحة والذيل فلا تصلح لذلك — وبعد جمعه يحفظ في كيس حفظاً جيداً ثم ترسل لأحد الأفران لتسخينه لبضع ساعات وهذا بمثابة عملية تطهير للريش لإزالة الزوائد المتعلقة به إذ إزالتها تساعد على حفظه في حالة جيدة .

وبعدها يوضع الكيس على الأرض ويضرب بواسطه مضارب من الخشب (مسطرة مثلا) ثم يحفظ لمدة بتعليقة في مكان جاف .

ثم تختارين لصنع الوسادة قماشا من النسيج المتين وتكون خيوطة متماسكة وناعمة .

يحشى الريش المحفوظ في الكيس السابق الذكر من فتحة ضيقة به أما مقدار الريش اللازم لوسادة من حجم ٥٥ أو ٦٥ س م مربع فهو وزنه ثلاثة أرطال تقريباً ويمكنك زيادة هذه القيمة إذا أردت أن يكون الوسادة سميكة نوعاً .



تغيظني

■ الفتاة التي ترفض الزواج بمن تقدم لها لأنه أقل من زوج أختها مركزاً أو مالاً .

■ المغرورة التي لا حديث لها سوى وصف النجاح الذي حازته على رفيقاتها في السهرات والحفلات التي دعيت إليها .

■ الفتاة التي ترتدي مايوه البحر ولا تنزل للاستحمام .

■ الفتاة الغنية التي تشترى إعجاب الشبان بذهبها لا بجمال أخلاقها ولين طباعها .

■ التي تطيل حديثها بالتليفون وهي تعلم أن من تتحدث إليه مشغول

■ السيدة التي [illegible] وكلها عيوب .

■ السيدة المولعة بتربية الكلاب والقطط وفي حيها أطفال يموتون جوعا

■ ربة المنزل التي ترهق ميزانية بيتها وتصطاف لتغيظ الجيران والعواذل .

■ التي تخلع حذاءها الضيق في السينما أو في مكان عام .

■ السيدة التي تشغل بحقيبتها وحوائجها مقعدين في الترام والزحام على أشده .

■ العجوز التي لا تترك سهرة أو حفلة تفوتها .

■ الفتاة التي تورط موظفاً صغيراً في شراء تذكرة خيرية بجنيهين .

■ سيدة البيت التي تترك الأولاد بين أيدي الخدم ولا تهتم بشئونهم مطلقاً .

مفلوى

تعلمي ....

هؤلاء قالو ...

أرسطو :

■ ليست الشجاعة أن تقول كل ما تعتقد ، وإنما الشجاعة أن تعتقد كل ما تقول .

■ الجاهل يؤكد ، والعالم يشك والعاقل يتروى .

شكسبير :

■ السمعة الطيبة جوهرة النفس يا مولاي ! . إن من يختلس نقودي يختلس شيئاً تافهاً ، كانت النقود لي وصارت له ، أما من يفقدني سمعتي الطيبة ، فيسرق مني شيئاً لا يغنيه ولكنه يفقرني .

■ إن إخراسك لسان خصمك ، لا يعني انتصارك عليه .

■ إن المهزوم لو ابتسم ، أفقد المنتصر لذة فوزه .

■ الندم على ما فات ، مجلبة لغيره من الآفات .

■ يولد بعض الناس عظماء ، وينتحل آخرون العظمة ، بينما تساق اغتصاباً لفريق ثالث .

جوته :

■ السلوك مرآة يظهر فيها كل إنسان صورته .

■ إن لم يكن لي عقل فالمال يستر حالي .

أمثال ألمانية :

■ الذي يبني في الطريق العام ، ينبغي أن يسمح للناس بإبداء آرائهم فيما فعل .

■ أريد أن أرى كيف أن عيني لاتريان ! .

أمثال صينية :

■ أنظر الى الإنسان كما هو لا كما كان .

■ إذا خدعتني أول مرة فأنت الملوم وإذا خدعتني مرة ثانية فانا الملوم .

جمع (محمود قرمان)





سوزان هايوارد
كما تبدو في فيلم
سمر كانيون
انتاج يونيفرسال

طبعت الصفحات الملونة بمطبعة شندلر

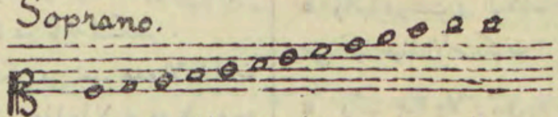


باتريشيا روك
كما تبدو في فيلم
ممر كانيون
انتاج يونيفرسال

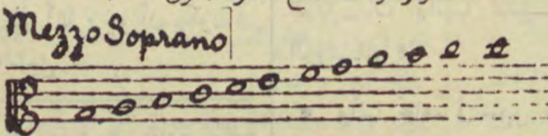


الموسيقى

سأبين لك فى هذا الدرس كيفية تصوير مختلف مراتب الأصوات الغنائية على المدرجات الخاصة بكل منها . كذلك سأبين لك كيفية تدوين الأصوات التى تخرجها كل آلة موسيقية على المدرجات المختلفة .

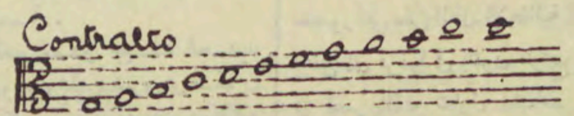


السوبرانو — مفتاح دو (اول خط)



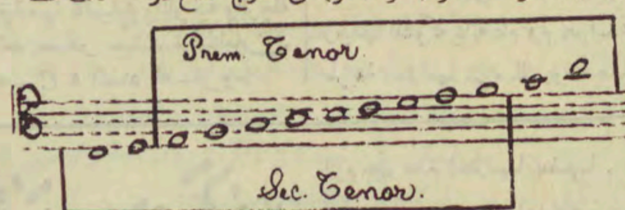
الميتسو سوبرانو — مفتاح دو (ثانى خط)

السوبرانو ، الميتسوسوبرانو يدونان على مدرج مفتاح دو — أول خط — إلا أن نغمات الميتسوسوبرانو تدون أحياناً على مدرج مفتاح دو ثانى خط — أنظرى الشكل .

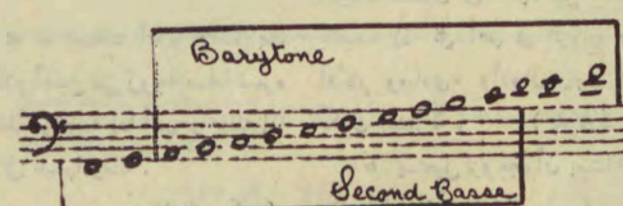


الالتو (كونترالتو) — مفتاح دو (ثالث خط)

وتدون أصوات الألتو (كونترالتو) على مدرج مفتاح دو — ثالث خط —



وتكتب أصوات التينور الأول والثانى على مدرج مفتاح دو — رابع خط —



ملحوظة : أحياناً ما تكيف نغمات السوبرانو بنوعيه والكونترالتو وأصوات التينور على مدرج مفتاح صول .

وذلك لشيوع استعماله وعند قراءتها تخفض أوكتاف واحد عما هى مدونة عليه وتكتب أصوات الصباص الأول والثانى على مدرج مفتاح فى — رابع خط — وأحياناً تكتب أصوات الباص الأول — باريتون . على مدرج مفتاح فى — ثالث خط — ولكن ذلك نادر الاستعمال .

مطابخ انجلترا

يشتغل الإخصائيون فى توفير الراحة الكاملة لربات المنازل ولسوف نرى عن قريب المطابخ الحديثة التى ستوفر على السيدات مهمة تنظيفها أو بذل أى مجهود شاق لا فائدة منه .

إن يديك يا سيدتى لن تفسدا من غسيل الصحون وما إليها من أدوات المطبخ وذلك بفضل استعمال الالكترون الذى يستطيع إذا مر فى جهاز أن يمتص الغبار العالق فى الهواء . كما أنه لم يعد من الضرورى غلى اللبن إذ أنه استعيض عن هذه الطريقة القديمة بإمرار تيار كهربائى فى الفريجيدير فيعقم اللبن وكل المأكولات الموضوعة فيها .

أما لغسيل صحون فقد اكتشفت طريقتان :

الطريقة الأولى أن يوضع الصحن فى جهاز فيغسل بطريقة ميكانيكية بالماء والصابون ثم يجفف بتيار هواء ساخن .

الطريقة الثانية أن تعرض الصحون المراد غسلها للحرارة التى تحرق فضلات الطعام وتحولها إلى رماد ومن ثم تعرض لتيار هواء ساخن فيتم تنظيفها بدون استعمال الماء والصابون وتعرف هذه الطريقة بالطريقة الجامعة .

وهكذا ستصبح مطابخ المستقبل عبارة عن جملة أجهزة جميلة الشكل سهلة الاستعمال تدار بالكهرباء تحتاج إلى غسل وتنظيف وتوفر على ربات المنازل وقتاً طويلا ومجهوداً لا طائل فيه . ولسوف تكون الصحون من مادة غير قابلة للكسر .

ولكن متى تعمم هذه الاختراعات الجديدة ؟ هذا ما لا نعرفه على وجه التحديد على أننا نرجو أن يكون فى القريب العاجل .

الخضروات

ينشأ عن هضم الأغذية وتحللها فى القناة الهضمية خصوصاً إذا كانت لحوماً أو بيضاً أو خبزاً ، أحماض ضارة تعمل الخضروات بما فيها من قلويات وأملاح قلوية على تعادل مثل هذه الأحماض وإبطال تأثيرها الضار . وأصبحت الآن تعطى للأطفال بعد إعدادها الإعداد المناسب لمنع الاضرار المترتبة على قصر تغذيتهم على اللبن ومساحيقه .

والخضر ركن من الأركان المهمة فى تغذية الناقهين فالألياف الصلبة بالقدر القليل الموجود فيها ، تسهل تكوين البراز فتنشط القناة الهضمية للناقهين ، ومثل هذا الأثر النافع يحدث فى حالة المتقدمين فى العمر حيث تكون الأمعاء آخذة فى الارتخاء عن تأدية وظيفتها .

وللخضر أهمية فى علاج السمنة حيث يمكن أن تخصص أيام من الأسبوع للغذاء بالخضر دون سواها ، فيمكن إعداد ألوان من الخضر تحدث الشبع من غير أن تحتوى على مقادير وافية من المركبات الغذائية ، وما تكوين الدهن وترسيبه فى أجزاء الجسم المتباينة الانتيجة لوفرة تناول المركبات الغذائية . ويمكن إحداث تأثير عكسى لما ذكر إذا مادخل طهى الخضر مواد نشوية أو دهنية .

والخضر مصدر جيد للحديد والكلسيوم ، والحديد ضرورى لتكوين الدم والكلسيوم ضرورى لتجميده كما انه ضرورى لتكوين العظام . وتعد الخضر مصادر ممتازة لفيتامين « ا — A » خصوصاً الورقية منها كالسبانخ والملوخية والرجلة كما تعد مصادر جيدة لفيتامين « ج — C » المضاد للاسقربوط .

هل تعلمين

■ أن مدام شان كاى شك هى زوجة جنرال وانها هى نفسها جنرالة ؟

■ وأنها زعيمة الحركة النسائية فى الصين وأنها لعبت دوراً مهما فى هذه الحرب ؟

■ وأنها درست فى الولايات المتحدة وهى تحيا حياة الأمريكيات ؟

■ وأنها جميلة ولا ترتدى إلا ملابس الصينيات وأنها تعتنق المذهب البروتستانتى ؟

■ وأنها تجاهد فى سبيل استقلال الصين ورفع شأنها بين غيرها من الدول

■ وأن زوجة أحد حكام البندقية اخترعت شوكة الأكل فى أوائل القرن الحادى عشر . وظل استعمال هذه الشوكة مقصوراً على بعض المدن الإيطالية إلى أن انتقل إلى فرنسا فى القرن الرابع عشر فى قصر الملك شارل الخامس سنة ١٣٧٩ .

أما الملعقة فهى أقدم عهداً من زميلتها الشوكة بمائة عام ولم يعرف عن طريقة اختراعها شىء إلى يومنا هذا .

أقوال فى الزواج

■ ما استفاد أمرؤ فائدة بعد الإسلام أفضل من زوجة مسلمة تسره إذا نظر وتطيعه إذا أمر وتحفظه إذا غاب فى نفسها وماله .

(النبى محمد)

■ فى الزواج الفائدة والعدل والشرف والثبات وهو شركة معيشة كلها خدمات جليلة ومنافع شريفة وعهود متبادلة .

(مونتنى)

■ أول غلطة تنزل فيها اقدام الزوجين عدم احترامهما بعضهما .

(مدام بويزيو)

■ الزواج أهم عقد من عقود الحياة فلتمعن فى أمره قبل التعهد بتنفيذه إذ كل أمر فى الزواج من أفكار ومبادىء وأذواق يجب أن يكون بالمشاركة . (بلوتارك)

• يستحيل لزوجين أن يعيشا على وئام إذا لم يتساهلا نحو بعضهما .

(مدام موتفيل)

■ أولى علامات السعادة المنزلية حب المرأة لبيتها .

(مونلوزيه)

فكرى على حليم جرانة

هل تحبين زوجك حقاً ؟

هذه أسئلة وضعناها لك ونطلب منك أن تجيبي عليها بنعم أو لا . فإذا كان عدد النفي أكثر من الإيجاب كان زواجك غير موفق . أما إذا كانت النتيجة ثلاثة عشر « نعم » فأكثر كنت سعيدة حقاً في هذا الزواج .

١ — هل تتمنين أن تنجبي أطفالا يشبهون زوجك ؟
٢ — هل تشعرين كلما قبلته بسعادة فائقة ؟
٣ — هل تضحكين حقيقة لنكاته ؟
٤ — هل يشعر بشعورك حتى إذا حاولت إخفاءه عنه ؟
٥ — هل ذوقك يتناسب مع ذوقه ؟
٦ — هل يقدم لك أشهى قطع اللحم عندما تجلسين معه إلى مائدة الطعام؟
٧ — هل تثقين بكل ما يقول ؟
٨ — هل تفتخرين به عندما تخرجين معه للنزهة أو للزيارة ؟
٩ — هل تعملين على تغيير عاداته التي اكتسبها قبل الزواج ؟
١٠ — أسيان عندك أن يحجزلك كرسى بلكون فى السينما أو كرسى عادى؟
١١ — هل هو معجب بطبيخك ؟
١٢ — أتفضلين أن تمضى معه السهرة فى المنزل على الذهاب مع إحدى الصديقات إلى السينما ؟
١٣ — هل يبقى أثر لشجاركم ؟
١٤ — هل تستطيعين أن تفاتحيه بكل ما يدور بخلدك ؟
١٥ — هل تحبين أصدقاءه ؟
١٦ — هل أنتما متفقان على طريقة الصرف فى المنزل ؟
١٧ — هل أنتما على وفاق من حيث الشعور الدينى ؟
١٨ — هل يستشير أهله فى كل صغيرة وكبيرة ؟
١٩ — هل تتفقان دائماً على طريقة تمضية يوم العطلة ؟
٢٠ — هل لديكما ميل واحد للفن والآداب والرياضة والموسيقى الخ ؟
٢١ — هل تشتركان فى نقط ضعف واحدة ؟
٢٣ — هل أنت متفاهمة مع أهله ؟
٢٤ — هل تزوجته عن حب ؟

نتيجة مسابقة العدد الماضى

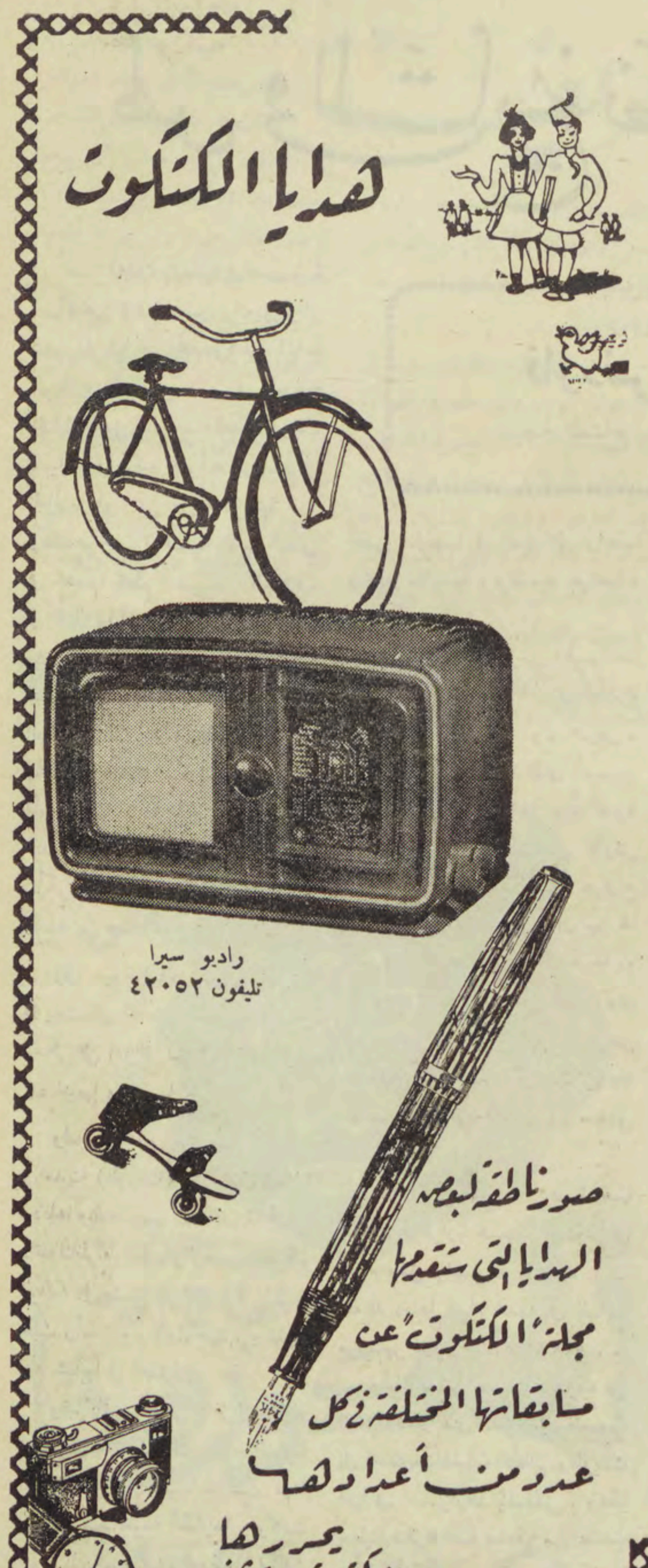
هذه الحقائب .. ؟!

الاجابة الصحيحة : ١) حقيبة لسيدة موظفة ٢) حقيبة لسيدة انيقة مترفة ٣) حقيبة لسيدة رياضية .

وصل إدارة المجلة عدد كبير من الاجابات الصحيحة وقد اجرينا سحبا بينها فربحت الجائزة الاولى وقدرها جنيه مصرى واحد حضرة الآنسة احسان محمد على سليمان شار ... ببنى سويف .

وربحت الجائزة الثانية وقدرها خمسون قرشا حضرة سعاد كامل بولس ٢٥٧ شارع الملكة نازلى بالقاهرة .

وربحت الجائزة الثالثة وقدرها خمسة وعشرون قرشا حضرة عنايات عبد السلام حداية شارع ابن منقذ نمرة ٥٨ بفيكتوريا رمل الاسكندرية .



لهن في التاريخ نصيب

من تاريخ

فلورنس نيتنجيل

صحبة المصباح ، بطلة حرب القرم

تفخر انجلترا بالبطولة فى صورة امرأة هى : (فلورنس نيتنجيل) التى شقت طريقها نحو المجد، وكافحت كفاحاً طويلا عنيفاً ، حتى فازت فى النهاية بالدليل العملى الذى قدمته للعظماء ورجال السياسة والحرب على أنه يوجد فى العالم ما هو اسمى من « الوطنية » . وذلك هو حب الإنسانية العامة والتفانى فى خدمتها بقطع النظر عن الاختلاف فى الدين والجنس، والتكالب على مصلحة مشتركة ، والفداء فى ميدان القتال لتحقيق المجد القومى ... وإليها يعزى الفضل فى بعث حركة الاهتمام بالتمريض الحديث فى انجلترا منذ نيف ومائة سنة فأصبح منذ ذلك الوقت فناً قائماً على التدريب والمران كشأن العلوم والفنون الأخرى . وكانت هى أول من أسس خدمة من هذا القبيل فى العالم .

وفى سيرة (فلورنس نيتنجيل) ما يبعث على التأمل العميق ، ويحمل المفكر على إدراك كنه الحياة ، والتمييز بين نعيمها وجحيمها .

ولدت فى مايو من سنة ١٨٢٠ فى مدينة (فلورنسا) من أعمال إيطاليا ودعاها والدها باسم تلك المدينة الجميلة: ذات المناظر الرائعة ، والزهور الجذابة ، الواقعة على شواطئ نهر (ارنو) حيث رأت النور لأول مرة ، ثم قضت أيام شبابها فى انجلترا .

وقد كانت ، وهى لا تزال طفلة ، تجسم فى أعمالها تلك الروح السامية الشفيقة حتى يقال أنها مارست مهنة التمريض منذ نعومة أظفارها . وكانت تتوق إلى اليوم الذى تحترف فيه الفن الذى أحبته . . كانت تعتنى بدماها (لعبها) ، وتحفظها نظيفة . بل تبذل أقصى عنايتها فى العمل على راحتها وتجهيز ملابسها ، وتضميد جراحها ، وجبر كسورها ! !

ولما تمت كان تمرض الحيوانات البيتية وتواسيها . . وكانت فى العاشرة من عمرها حين عالجت أول مريض ، هو كلب أحد الرعاة الذى أصيب بجرح من حجارة ألقاها عليه الصبية فى الطريق . . . ركعت إلى الأرض الموحلة ، وأخذت تضمد جروح الكلب المتألم فى حين كان يهز لها ذنبه ، ويرفع لها عينيه كأنه يشكرها . .

وقد أتيح لفلورنس أن ترى العدد الكبير من عيون الجرحى المتألمين تكرر لها آيات الشكر بينما كانت تنحنى على فرشهم فى مستشفى (سكوتارى) .

وكانت فى الثامنة عشرة حينما أحست فى قرارة نفسها بالدعوة إلى القيام بعمل جليل ، فأعلنت أن الله قد دعاها للقيام بخدمة فى السابع من شهر فبراير سنه ١٨٣٧ » . .

وأخذت تعد عدتها للتدرب على العمل الخطير الذى ستقوم به . فقصدت إلى إحدى مستشفيات الأقاليم . وعارضت أمها فى استمرارها بالمستشفى . وهذا يعطينا فكرة عما صادفها من عقبات نتيجة الأفكار الرجعية ... ولكنها شغفت بحب الخدمة الإنسانية حتى أنها لم تنهزم بهذه السهولة ، وتحولت عن غرضها مؤقتاً وإلى حين ...

فتاة ثرية من أسرة معروفة مشهورة تتمتع بكل مسرات وملاهى الطبقات العليا فى البلاد . تترك هذه جميعها للعطف على الفقراء . وتتخذ لها أصدقاء بين المرضى والقرويين والمعسرين الذين أحبوها حباً يقرب من العبادة .

واصلت إذاً فلورنس دراستها لنظم التمريض فى انجلترا وفى القارة الأوربية وعادت إلى بلادها سنة ١٨٥٣ وعينت رئيسة لمستوصف صغير للنساء حيث بذلت أول جهودها فى تدريب الممرضات . ولكنها توقفت عن ذلك فى السنة التالية لأن واجباً أهم ناداها فلبته . . .

ذلك أن انجلترا روعت واهتزت أرجاؤها فى خلال حرب القرم سنة ١٨٥٤ على أثر ما وصلها من أخبار أليمة عن النفوس التى تحصد من الجرحى والمرضى بين الجنود البريطانيين . . كانت الحياة رخيصة ، وحالة المرضى المريعة تفتت الأكباد ولاسيما فى موقعة (انكرمان) التى خسرت فيها فرنسا وانجلترا وايطاليا عدداً كبيراً من الجنود . وقد أثارت هذه الحالة العاطفة فى نفس (وليم هوارت رسل) المراسل الحربى فتطوع للخدمة فى طليعة الجيش . . ولم يكن ثمة أى استعدادات قد اتخذت لرعاية المرضى والجرحى . وكان وزير الصحة (مستر سدنى هربرت) صديقاً لفلورنس ، ويعلم كل شئ عن مقدرتها فى فن التمريض ومجهوداتها فى هذا السبيل فضلا عن كفائتها الإدارية . . ورأى أنها السيدة الوحيدة فى انجلترا التى فى مقدورها القيام بأعباء هذه المهمة الخطيرة لما كانت عليه من حسن الخلق ، والتضلع فى فنها لا سيما بعد أن تفشت حمى التيفوس بين الصفوف فلا يصعب عليها أن تكون لجنة إدارية لجماعة الممرضات ، وتذهب إلى شبه جزيرة القرم . . وقام الوزير يشرح وجهات نظره لزملائه ، ويشهد بمقدرتها . وكان من نتيجة ذلك أن تسلمت (فلورنس نيتنجيل) دعوة رسمية لتقوم بوظيفة ملحق فى الجيش الحربى البريطانى فى (سكوتارى) .

أجدى عملها ، وبلغ عدد من وضعوا تحت عنايتها لتمريضهم عشرة آلاف رجل . وبمجهوداتها المتواصلة خفضت نسبة الوفاة من ٤٢ ٪ إلى ٢ ٪ فى مدى ثلاثة أشهر . .

وتعرضت فلورنس لحمى شديدة أوشكت أن تقضى عليها وخشيت انجلترا بسببها على حياتها إلى أن كتبت لها السلامة ففرحت البلاد بذلك . . فعادت إلى جهادها حتى انتهت الحرب حين أرسلت الحكومة بارجة حربية لنقلها إلى الوطن تقديراً لخدماتها العظيمة .

« ابن النيل »

مع الضباب

[بقية المنشور على صفحة ١٠]

فتاة تجدف فى قوة وإن ظهرت هادئة فيسير القارب نحو يوم جديد . . ويأخذ ستار الضباب فى التسامى لتمثل الشمس دورها اليومى الخالد . . ويضرب الطير جناحيه بين همسات ريح الشمال فتتراقص الأغصان . . لأنها سترى النور بعد ظلام . .

ودون أن يدرى . . يرى بعقب سيجارته ويمضى مع الضباب . .

فواكه الخريف

البلح فاكهتنا الوطنية المحببة لدى كل بيت ، سواء كان بيتاً كبيراً أو صغيراً وهو الفاكهة التي يتبلغ بها المؤمنون إذا أعوزهم الدسم من الطعام

ولا يزال البلح صاحب الصدارة في فاكهة الشرق الأدنى كلها ، وبعض البلاد كالعراق الشقيقة تجد فيه ثروة لغذائها وثروة لصادراتها كما تجد فيه جزيرة العرب خير طعامها ، وحسبه أنه عاصر حياتنا الشرقية منذ عرف الشرقيون معنى الحياة .

والبلح غذاء مفيد للجسم عرفته القدماء ولقد عثر في كثير من الأديرة القبطية القديمة على أسطورة للبلح تدل على قيمته الغذائية عند الرهبان والقساوسة ولعل ذلك يرجع إلى أنه كان طعام « مريم » الأوحد مدة حملها في « المسيح » عليه السلام .

يحتوي البلح على ٧٠٪ مواد سكرية ، ٢٪ بروتين ، ٣٪ دهون علاوة على قدر كاف من القلويات التي تعد ترياقا للسموم .

وهو يضم كمية وافرة من الحديد والكالسيوم تعادل بين حوامض الجسم وتدفع أثرها السيء كما تعاون خلايا الجسم في أداء وظائفها :

والبلح المجفف (التمر) غني بقيمته الغذائية فالكيلو جرام منه يعطى الجسم حرارة غذائية قدرها ٣٤٨٠ سعراً وهي طاقة تكفي الأنسان الكامل لتأدية عمله ٢٤ ساعة إذ اعتمد عليه وحده ..

ومنقوع البلح المجفف مفيد في الإنفلونزا والتهاب القصبة الهوائية والحنجرة والنزلات الصدرية الخفيفة .

ويقال أن تعاطي مسحوق نواة البلح بعد تجفيفها وسحقها بمعدل أربعة جرامات يومياً يحرك شهوة الطعام عند المرضى بأمراض صدرية ويخفف الإسهال والعرق .

والعرب أول من عرف قيمة البلح قديماً وأوصى به النبي عليه السلام طعاماً للحوامل فقال « اطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليما » وقال أيضاً « أما الرطب فطعام مريم ولو علم الله طعاما خيراً منه لأطعمها إياه » ...

ولقد نهى النبي عن أكل البلح للمرضى بالرمد وأيد الطب الحديث هذه النظرية .

والبلح غني جداً بفيتامينات ا ، ب ، د . . . .

فاكثري يا سيدتي من أكل الفاكهة الطازجة فهي غذاء ودواء .

طاهر حسن درة

أحبي زوجك

- لا تجيبي عنه إذا ما سأله أحد عن رأيه في موضوع .
- لا تكشفي عن أخطائه أمام مدعويه .
- لا تشغليه بما ستعمليه بعد الظهر إذا رجع للمنزل متعباً .
- تكلمي فيما يخصه قبل أن تعرضي أي موضوع آخر عليه .
- تجنبي القول : إنني لو كنت منك لفعلت كذا وكذا ... إلخ
- لاتحدثيه عما يفعله أزواج صديقاتك .

* * *

وهذا ما تقوله ميرنا لوى ممثلة السينما الشهيرة :

- كوني دائماً جذابة ، واجتهدي ألا تفقدي مظهرك الذي كنت عليه قبل الزواج .
- أجيدي الطهي .
- لاتجعليه يرتبط بمواعيد تتم باتفاقك .
- لا تشغليه في أثناء عمله بالمكتب .

* * *

المثل الأعلى للمرأة في نظر كلارك جيبل :

- أن تضحك لنكات الزوج .
- وأن تكون دائماً على استعداد لتقديم شيء مناسب للضيف الذي يحضر مع الزوج فجأة .
- أن ترتدي ما يعجبها من الملابس وأن ترتدي من وقت لآخر ما يعجبه هو من هذه الملابس .
- ألا تقول له « أنك لا تفهمه » عندما تتكلم عن طفلهما الصغير .

* * *

في رأي وليم باول :

- أن تدع زوجها يخرج مرة في الأسبوع بمفرده .
- ألا تتداخل في أعماله الخاصة .
- أن تعتني بمظهرها دائماً صباحاً ومساء .

* * *

في رأي روبرت تيلور :

- أن تكون خفيفة الظل أكثر منها جميلة .
- أن تحترم أصدقاء زوجها .
- أن تأخذ رأي زوجها في كل ما يختص بالأعمال المنزلية .

خروف العيد



بما أن هذا العدد سيصدر فى أيام عيد الأضحى المبارك رأيت أن أساعد ربة المنزل فى إرشادها إلى كيفية تقسيم خروف العيد وشرح ما يمكنها عمله من كل جزء من أجزائه المختلفة.



الرأس

ويمكنك من محتوياته عمل طبق اللسان البارد ، والمخ بالبيض والبقسماط ، أوالمخ بالنقيطة أو المخ بالصلصة البيضاء .

الرقبة

ويمكنك منها عمل حساء (شوربة) لاستعماله فى أغراضك المختلفة كفتة الخبز بالأرز ، وصينية الرقاق وخلافه.

الكتف

ويمكنك إخلاؤه من العظم وحشوه كما هو مبين فى الرسم أو يمكنك تقطيعه إلى أجزاء وعمل روستو ملفوف بالمنديل أو بالبيض أو بفتيك أو تقومين بفرم جزء منه لعمل المكفتة أو العصاج الذى يستعمل فى أغراض كثيرة .

الكستليتة

ويمكنك طهيها إما بالتحمير أو بالشى .

البطن

ويمكنك استعمالها فى عمل أنواع من الخضر المكمورة .

الفخذة

ومنها يمكنك عمل الأصناف التى سبق الكلام عنها فى الكتف إذ أن كمية اللحم الموجودة بها تشبهها ولكنها تمتاز بازدياد كميتها . وأكثر ما تصلح لعمل روستو فى الفرن : يؤكل فى اليوم الأول ساخناً مع بطاطس روستو وخضر سوتيه . وما تبقى منها يقطع إلى شرائح رفيعة ويقدم بارداً مع سلطة الخضر أو يمكن فرمه وعمل بفتيك اللحم المفروم الناضج . أو كستليتة اللحم المفروم الناضج ، ولعمل هذه الأصناف إرجعى إلى الأعداد السابقة .

كتف الخروف المحشو

المقادير

كتف خروف	ملح وفلفل ، بهار
١ رطل لحم مفروم	١ ملعقة حلو مقدونس مفروم
١ بصلة كبيرة مفرومة	¼ رطل سمن



الطريقة

١ — يخلى الكتف من العظم وذلك بتسليك لوحة الكتف بسكين ماضية مع الاحتفاظ بشكل الكتف بقدر الإمكان ثم يتبل بالملح والفلفل
٢ — يعمل العصاج بالطريقة الآتية :

يقدح السمن ويحمر فيه البصل المفروم حتى يصفر لونه فيضاف إليه اللحم المفروم والملح والفلفل والبهار ويقلب الجميع حتى يتم تحمير اللحم ثم يضاف المقدونس ويمزج الجميع جيداً ويستعمل للحشو .

٣ — يحشى الكتف بالعصاج ويخاط مع الاحتفاظ بشكله

٤ — يوضع فى صينية مدهونة بالسمن ثم يوضع عليه كمية من السمن تكفى لتحميره .

٥ — يوضع فى الفرن ويترك حتى ينضج ولاحظ تغطيته بالسمن الموجود بالصينية من حين لآخر مدة الطهى

٦ — يفك الخيط ويقدم للطعام .

***

صينية الرقاق بالعصاج

المقادير

كمية من الرقاق بقدر حجم الصينية المستعملة .

½ رطل سمن سائح	½ رطل لحم عصاج
حساء (شوربة) لحم	

الطريقة

١ — تدهن الصينية جيداً بالسمن .

٢ — يسخن الحساء ويبل فيه الرقاق .

٣ — يرص نصف مقدار الرقاق فى الصينية الواحدة فوق الأخرى مع ملاحظة وضع قليل من السمن بين الطبقات وبعضها .

٤ — يوضع اللحم العصاج ثم باقى الرقاق بالطريقة السابقة .

٥ — توضع كمية من السمن على السطح وتوضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها .

٦ — تقطع إلى قطع مناسبة وترص فى طبق وتزخرف بالمقدونس .

طعامك فى نوفمبر

الجمعة أول نوفمبر
لحم بفتيك ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة .

السبت ٢
لحم بالصلصة البيضاء ، ترلى ، أرز بالشعرية ، مخلل ، كسترده بالكرملة .

الأحد ٣ نوفمبر
كستليته مشوية ، صينية باذنجان بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة باذنجان ، فاكهة .

الإثنين ٤ أول يوم العيد
ثريد (فتة اللحم بالأرز) ، مخلل ، كبد وكلاوى مشوية ، سلطة خضر ، فاكهة .

الثلاثاء ٥ ثانى يوم العيد
كتف الخروف المحشو ، صينية رقاق بالعصاج ، اسفانا فى مكمور ، سلطة طماطم ، فاكهة .

الأربعاء ٦ ثالث يوم العيد
جلانتين اللحم ، سلطة خضر ، مكرونة اسباجتى ، مسقعة قرع بلح الشام .

الخميس ٧ رابع يوم العيد
بفتيك اللحم المفروم الناضج ، مسقعة باذنجان ، سلطة طحينة ، أرز مفلفل ، فاكهة .

الجمعة ٨
صينية البطاطس البيوريه بالعصاج ، مسقعة قرنبيط ، سلطة خضر ، مهلبية .

السبت ٩
كفتة اللحم ، فاصوليا خضراء مكمورة ، طبق محاشى سلطة ، زبادى ، فواكه .

الأحد ١٠
مخ بالبيض والبقسماط ، بطاطس مكمور ، سلطة خضر ، بودنج البابا .

الاثنين ١١
كفتة البطاطس بالعصاج ، قرع بالصلصة البيضاء ، سلطة طماطم بودنج الخبز بالزبد .

الثلاثاء ١٢
سمك مقلى ، طاجن السمك بالفريك ، سلطة طحينة ، فاكهة .

الأربعاء ١٣
قرنبيط بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، بودنج الكنارى .

الخميس ١٤
لحم مشوى ، خضر سوتيه ، مكرونة بالصلصة البيضاء ، سلطة طحينة ، فاكهة .

الجمعة ١٥
كفتة الترب ، اسفانا مكمورة ، سلطة طماطم ، أرز مفلفل ، أصابع الجلاش .

خشاف المشمش الجاف

١ رطل مشمش	٢ ملعقة كبيرة زبيب بناتى
¼ رطل سكر	٢ « « بندق أو صنوبر

١ — إغسلى الفاكهة جيداً واتركيها تنقع لمدة ١٢ ساعة .

٢ — كيلى مقدار « كوبتين » من ماء النقع وأضيفى إليه مقدار السكر حتى يذوب ثم أضيفى إليه المشمش واتركيه على نار هادئة حتى يقرب من النضج .

٣ — أضيفى الزبيب والبندق والصنوبر واتركى الجميع على النار حتى يتم النضج .

٤ — يرفع من على النار ويضاف ماء الورد ويترك حتى يبرد .

٥ — يغرف فى صحن بن بللورى عميق ويمكن زخرفته بالكريم شانتيه

كونى سيدة بيت



ضلع العجل
يتبع نفس الطريقة التى أتبعت فى لحم الروزبيف ويستحسن أن يكون السكين مستطيلا ورفيعا ثم تقطع اللحم قطعا صغيرة (شرائح) رفيعة ومائلة دون نزعها من العظم

لحم الفخذة
توضع بحيث تكون قطعة العظم التى تتوسطها إلى أعلى ثم تمسك بواسطة اليد اليسرى من الطرف البارز فيها وتقطع بواسطة اليد اليمنى إلى قطع سميكة نوعا فى اتجاه قائمة العظم .

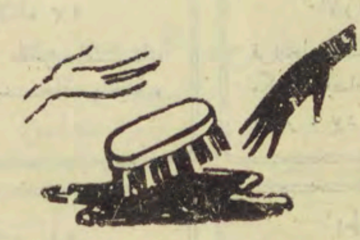
الروزبيف
يقطع بعد تجهيزه للطعام بوضعه على قطعة من الخشب السميك ثم تمسك بواسطة شوكة باليد اليسرى وتقطع رأسيا باليد اليمنى بواسطة سكين مدببة إلى قطع رفيعة .

تقطع اللحوم طرق حسب نوعها وطريقة اعدادها للطعام . فطريقة القطع فن فى الواقع ، واليك بعض طرق القطع التى تلائم كل صنف من أصناف اللحوم

نظفى ملابسك ...

بعد انتهاء فصل الصيف يجب علينا أن نخلع ملابسه ونضعها فى مكان يحفظها من التلف حتى نستطيع أن نعود الى ارتدائها فى فصل الصيف التالى . أول ما يتحتم عليك هو أن تعدى هذا المكان الذى اخترته لتحتفظى بملابسك . نظفى جيداً خزانة الملابس بالماء والصابون ثم اشطفيها بالماء المضاف إليه محلول كلورور البوتاسيوم : اتركى باب الخزانة مفتوحاً إلى أن تجف تماما افرشى الرفوف بالورق وسدى الشقوق بورق الجرائد . وإذا لاحظت أن رائحة خزانتك كريهة ضعى فيها قليلا من البن المسحوق أو شيئاً من عطر اللافاند (Lavande) . أما إذا كانت خزانتك ما زالت رطبة فانه من المستحسن أن تضعى فيها كافوراً لأنه يمتص الرطوبة .

وقد تكون خزنتك مصنوعة من الخشب الثمين المدهون باللوسترو فانه من المستحسن أن تمسحى داخلها بالبنزين . لفى ملابسك بعد أن تكونى قد نظفتها بورق الجرائد على أن يكون اللف محكماً حتى لا تتسرب إليها الهواء .



تنظيف الملابس : فرشى جيداً الملابس التى تريدين خزنها بفرشاة خشنة ثم عودى الى تفريشها بفرشاة ناعمة بعد أن تكونى قد غمستها بمحلول مكون من كمية متساوية من الماء الدافىء (والمحلول القلوى Alcala)

وإذا كانت ملابسك صوفية ولم ينظفها التفريش اغسليها بالصابون . أعدى ماء دافئاً وضعى فيه قليلا من الأومنياك وشيئاً من نشارة الصابون إدعكى ملابسك الصوفية بهذا المحلول . ثم ضعيها بعد ذلك فى ماء صاف دافىء . وإذا ما انتهيت من هذه العملية لا تعصرى ملابسك بالطريقة العادية بل اضغطى عليها ضغطاً بكلتا يديك .

وفى ملابس الأطفال يستحسن أن تنزعى الأورلية قبل غسلها .



إطفاء لمعان الملابس : ادعكى الجزء اللامع بقهوة ساخنة جداً . اكويه بعد ذلك من الخلف وقبل أن يجف تماماً .

تنظيف الملابس الصوفية السوداء : هذه الملابس تنظف بالبيرة المثلجة وبدون استعمال صابون . اشطفيها بعد ذلك بالماء لعدة مرات واكويها من الخلف وهى رطبة

تنظيف الملابس الصوفية الملونة : افحصى أولا نوع الصبغة بشطفها بالماء الدافىء . فاذا ظهر أن الصبغة متينة فيمكنك أن تتبعى نفس الطريقة المستعملة فى تنظيف الملابس الصوفية السوداء : ولكن لا تنشريها إذا أردت تجفيفها بل افرديها على مفرش أبيض فى مكان يدخله الهواء .



بدل الرجال : فرشى البدلة جيداً ثم افرديها على لوح خشبى وفرشيها مرة أخرى بفرشاة ناعمة متبعة اتجاه النسيج وبفرش قليل من خشب الباناما . عالجى البقع حسب نوع كل بقعة . إدعكى بعد ذلك البدلة بالماء وانشريها لتجف .

لا تخزنى ملابسك وهى متسخة ولا تكويها قبل خزنها لأنك ستعودى الى كيها مرة أخرى عند العودة الى استعمالها واعلمى أن كى الملابس يفسدها ويلمعها . ضعى فى جيوب ملابسك ورق جرائد أو قشر ليمون أو برتقال . اكشفى على ملابسك مرة أو مرتين لتتحقق من سلامتها .

إذا قامت لحاجتها تثنت .. كأن عظامها من خيزران



إن أردت الإحتفاظ برشاقتك وجمال قوامك فعليك أن تقومى بعمل هذه التمرينات .

التمرين الأول : قفى معتدلة ثم افتحى قدميك مع رفع الذراعين على هيئة صليب وبعد ذلك إثنى جذعك إلى الشمال بحيث يكون وضع ذراعيك وأيديك كما هو مبين بالرسم ثم ارجعى للوضع الأول وانثنى نحو اليمين كما فعلت فى الحركة الأولى واعملى التمرين نحو عشرين مرة متتالية

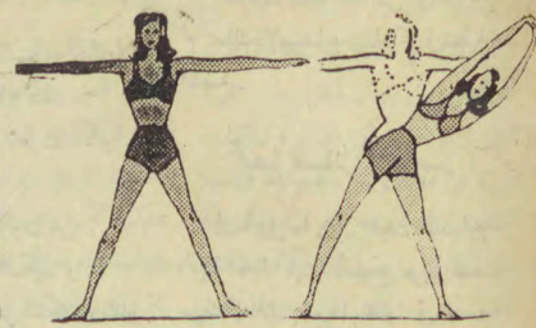
التمرين الثانى : نفس الوضع الأول من التمرين السابق مع وضع اليدين وراء العنق وبعد ذلك إثنى جذعك إلى الامام ثم أديريه جهة اليمين ثم الخلف وأخيراً جهة الشمال ويعاد هذا التمرين حوالى عشرين مرة مبتدئاً من الأمام منتهياً إلى اليسار فى حركة دائرية .

التمرين الثالث : قفى معتدلة مع ضم قدميك ثم ارفعى ذراعيك إلى الأمام كما هو مبين بالرسم وبعد ذلك ارفعى ساقك اليمنى نحو ذراعيك بقدر الإمكان بحيث تكون ساقك الأخرى منثنية إنثناء قليلا ثم اعملى هذه الحركة بالساق اليسرى .

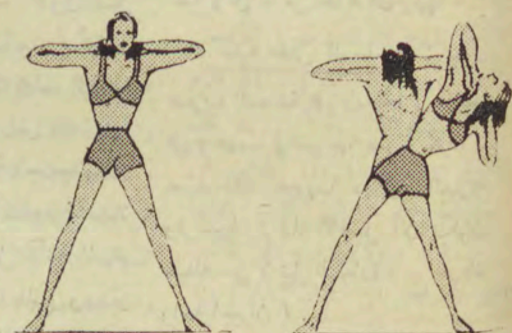
التمرين الرابع: إستلقى على ظهرك وافتحى ذراعيك على الجانبين على هيئة صليب ثم اجعلى ساقيك اللتين تصنعان زاوية قائمة مع جذعك وتتجهان نحو اليدين بقدر الإمكان فى حركة دائرية — كما هو مبين بالرسم دون تحريك الجذع والذراعين .

التمرين الخامس : مدى ذراعيك إلى أسفل وارفعى رأسك مع الإستناد على الأرض بيديك بحيث تكون إحدى الركبتين منثنية والأخرى ممتدة ومستندة على الأرض بمشط قدمك ثم ارفعيها إلى أعلا واعملى نفس التمرين بالرجل الأخرى دون تحريك بقية الجسم .

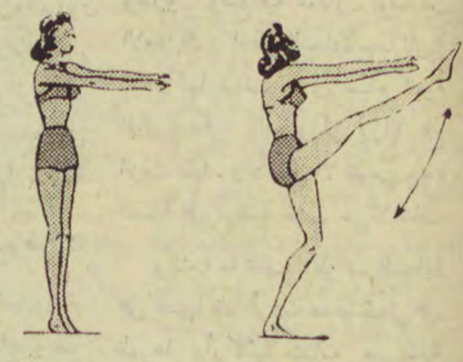
التمرين السادس : إستلقى على ظهرك وافتحى ذراعيك على الجانبين ثم حركى جذعك إلى اليمين وفى الوقت نفسه تكون ركبتاك منثنيتين كما هو مبين بالرسم ومتجهتين إتجاهاً مضاداً للجذع وبعد ذلك ارجعى للوضع الأول وأعيدى التمرين فى الإتجاه المضاد للاتجاه الأول ثم كرريه حوالى عشر مرات . وهذا التمرين خاص برشاقة الأرداف .



الحركة الأولى



الحركة الثانية



الحركة الثالثة







الحركة السادسة — الحركة الخامسة — الحركة الرابعة

شئون المنزل

كيفية صيانة المعادن

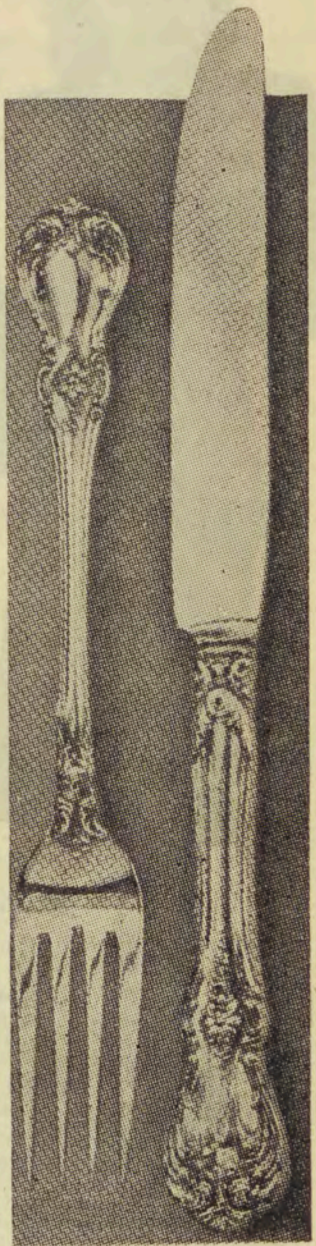
الفضية : كالملاعق والشوك :

١ نظفيها بدعكها أسبوعياً بمزيج مكون من الاسبداج والماء ثم اتركى المزيج عليها حتى يجف. ثم لمعيها بفوط ناعمة أو بقطعة قماش من الكستور.

٢ إستبدلى الماء بالاسبرتو فى تنظيف الفضيات المستعملة فى تزيين المنزل كالزهريات وبراويز الصور وما شابه ذلك واستعملى الاسبرتو مع الاسبداج كما سبق فى رقم ١ أو استعملى المزيج الآتى فى تنظيفها : —

مقدارين متساويين من : —

الاسبداج والاسبرتو : ونصف المقدار من محلول النوشادر ومسحوق البوليت الذى يعرف عادة بمسحوق الجواهر ، ١ كوب ماء .



الطريقة

ضعى الاسبداج مع مسحوق البوليت فى زجاجة وصبى فوقه مقدار الماء والاسبرتو وأخيراً النوشادر . ثم يحكم غطاء الزجاجة جيداً وترج وتحفظ لحين الاستعمال ويعرف هذا المزيج بمزيج الفضة . وتدعك به الآنية دعكا جيداً ويترك عليها حتى يجف ثم تلمع بقطعة قماش ناعمة ثم (بفرجون) لإزالة آثار المزيج إذا كانت الآنية مزركشو إذا أردت اشتعمال هذا المزيج فى تنظيف أوانى الأكل فلاحظى ضرورة غسل الآنية بالماء عقب تلميعها لإزالة آثار النوشادر والاسبرتو .

النحاس الأصفر والأحمر :

كصوانى الزينة والطقاطيق وصنابير المياه وما شابه ذلك .

إستعملى إحدى الطرق الآتية فى تيظيفها : —

إدعكيها بمزيج مكون من : —

١ مبشور حجر السكين والماء

٢ أو مبشور حجر السكين والغاز

٣ أو الشاينو

٤ أو يدلك بالملح والليمون .

وفى الحالات الثلاث الأولى تغسل الآنية أولا بالماء والصابون ثم تجفف وتدعك جيداً بأحد المزيجات المتقدمة ثم تلمع جيداً بقطعة قماش ناعمة :

أما الحالة الرابعة فاستعمليها فى تنظيف أوانى الأكل كالهون مثلا ولاحظى ضرورة غسل الآنية بالماء والصابون عقب وعكها بالملح وعصير اليمون لإزالة أثر الحامض من عليها ثم لمعيها بفوطة أو قطعة قماش ناعمة

الحلل النحاس : تغسل عقب الاستعمال بالماء الساخن والصابون وتدعك من حين لآخر برماد الفحم الناعم واحذرى من استعمال الرمل أو التراب فى دعكها لأن ذلك يساعد على إزالة طبقة القصدير من عليها بسرعة

الكزرولات الألمونيوم :

تغسل بالماء الساخن والصابون ثم تلمع بمزيج من الماء والاسبداج وتلمع بالإسبداج الحاف .

الصفيح : مثل قوالب الكعك وقطاعات البسكوت وماشابه ذلك .

إغسليها بالماء الساخن والصابون ثم تدلك بالإسبداج والماء كما فى تنظيف الفضة .

كيفية صيانة السجاجيد

إن أجل ما يزين البيت السجاجيد الثمينة فاذا بليت أصبح من الصعب عليك إحلال غيرها محلها فى هذه الأونة التى ارتفعت فيها أسعار البضائع إعتنى إذن بسجاجيدك أو احفظيها من العثة وكل ما من شأنه أن يبليها .

كيفية نفض السجاجيد : إبدئى بضرب السجادة على ظهرها ثم اقلبيها على وجهها واضربيها ضرباً خفيفاً . بعد ذلك ضعيها درابزين الشرفة وفرشيها بترشاة الافضل ألا تكون غليظة حتى لا تبلى السجادة (مع مراعاة راحة الجيران) .

فرشى بعد تلك السجادة على الارض لنى على الفرشة جرقة واغمسيها بجاز وصابون وضع فية مقدار كوب من الاومنياك . إدعكى السجادة بهذا المزيج ثم اتركيها تنشف . وفى صباح اليوم التالى إدعكيها بالماء والخل لإزالة بقع الزيت عنها . والأفضل ألا تقومى بهذه العملية على أرضية خشب حتى لا تتلف

وكثيراً ما تتلف أطراف السجادة على نفسها فاذا أردت عدلها خيطى على ظهرها وأركانها مثلثات صغيرة من القماش .



الحزين

حصلت على تلك الشـقة وأثثتها نظير شيء من المـال أنفقتـه . شيء لا يسـتحق طبعاً أن أذكره لـكم . عبارة عن مائتين من الجنيهات دفعتها لصاحب الملك بصفة خلو رجل ومائة جنيه أخرى وزعتها بين الحانوتى الذى أبلغنى خبر خلو الشـقة وبين الموظف الذى قام بإجراءات التأجير وبين عدد لا يحصى من البوابين والسماسرة وغيرهم وعبارة عن سبعمائة جنيه دفعتها لبائع الأثاث القديم ثمناً لمقعد طويل كأنه من مقاعد الحـدائق العامة ومصباح قديم قال لى عنـه البائع إنه أثرى إذ كان يضـفى نوره الـكهربائى الخافت على السهرات الحمراء التى كانت تحييها المرحومة «كليوباترة» وبعض الأثاث الذى لا يستحق منى شرف إخباركم عنه فى شىء من التفصيل .

أخـبرتنى زوجتى أننا كنا من المحظوظين حقاً ، وأن الشقة أعجبتها كثيراً لولا الحى الذى تقع فيه ولولا قيمـة الإيجار المرتفعـة ولولا ضيق الحجرات وسوء ترتيبها ولولا الرطوبة الشائعـة فى جنباتها والظلام المخيم على أركانها . ولم تنشب بين زوجتى وبينى إلا موقعة بسيطة استمرت يومين كاملين بشـأن الصالون الذى كنت أود أن أجعل منه مكتباً لى . هل بى من حاجة لأن أقول لـكم إنى هزمت فى تلك الموقعة وتقهقرت بانتظام وأن مكتبى انسحب فى أمان وقبع فى ركن مظلم بجوار ماكينة الخيـاطة ولوحة المكواة ؟ .

كانت جماعة الحـالين قد حضرت ومعها عدد من الصناديق ثم انسحبت تاركة لنا عدداً كبيراً من الأطباق المحطمـة وقدراً من الملابس القـذرة الممزقة وكمية من القش تكفى منامة قطيع من الثيران . ولم تدم إجراءات النظم والترتيب والتركيب غير شهر واحد فقط انتهت حينما علقنا على الحائط صورة فوتوغرافية كبيرة لحماتى كانت أهدتها لنا يوم زواجنا،فبدت حماتى من عليائها كأنها مشنوقة تلقى علينا نظراتها اليائسة من خلال إطارها ! وأخيراً بدا لنا وكأننا أصبحنا فى منزلنا حقيقـة بالرغم من التعب الشـديد الذى كنا نشـعر به وبالرغم من ضـياع مفاتيح المنزل جميعها .

لم يكلفنى العزال كثيراً من المـال صحيح إنى دفعت خمسين جنيهاً للشيالين والحمالين وصاحب سـيارات النقل وسائقيها وغير ذلك ، ولـكنى خرجت من ذلك كله رابحاً لأن زوجتى شغلتها عمليات النقل والترتيب والتزيين والفك والتركيب وغيرها فامتنعت عن الخروج خـلال تلك المدة وامتنعت بذلك عن الصرف كعادتها فربحت من ذلك خمسة جنيهات كاملة .

دق الباب فى صبيحة يوم من الأيام حوالى العـاشرة . وكنا فى انتظار السمكرى ذلك المغفـل الذى أوصل ماسورة الغاز بماسورة الثلاجة !

ووقف بالباب رجل يرتدى ملابس الحزن كاملة . فما إن رأته زوجتى حتى سألته :

— هل مات السمكرى ؟

فأجابها الرجل فى صوت حزين :

— لا ياسـيدتى لست أدرى . ليست لى علاقة ما بالسـمكرى . إن السبب الذى دفعنى إلى الحضور لهو من الدقة بمكان . إن له فى نظرى لأهمية بحيث لا أدرى إذا ماكنت أستطيع أن . . .

— تفضل ياسيدى .

دعوته للدخول وأنا متأثر بمظهره فقد كان متسربلاً بالحداد من قمة رأسه إلى أخمص قدمه . فبذلته سوداء قاتمة ومعطفه أسود وربطة عنقـه سوداء وقفازاته سوداء وعينـاه سوداوان وشارباه أسودان،وبدت من بين شفتيه أسنان سوداء بل لقـد كان فى كلامه من الحزن والأسى ماجعلنى أعتقد أن أفـكاره نفسها كانت سوداء .

خاطبنا الرجل قائلا :

— سيدى . سـيدتى . إن ما أطلبه منكما لهو من الغرابة بحيث لا يشفـع لى فيه عنـدكما إلا حزنى وتأثرى . أنا إسمى فلان بك . هـذا الاسم لا يعنى شيئاً لديكما . لقد سكنت هذه الشقة قبلـكما . وأنا أعود الآن من الاسكندرية حيث إقضيت شهرين من الزمن أطلب السـلوى فلم أفلح . سأترك مصر قريباً إلى لبنان بناء على مشورة الأطبـاء . وسأقضى هنـاك ما بقى لى من العمر محطماً وحيداً . لم أستطع أن أمنع نفسى عن زيارة هذا المكان الذى ماتت فيه زوجتى المسكينة . لقـد ماتت هنا فى هذا المـكان منذ عشرة أسابيع تماماً فى هذه الشقة التى كنت أسكنها قبلكما .

تأثرت زوجتى كثيراً بهذا المنظر المؤلم وزاد التأثر من فضولها فرغبت أن تعرف شيئاً عن هذا الزائر فسألته :

— وبأى شىء ماتت ؟

[البقية على صفحة ٤١]

معطف السهرة



عنـد ما أحيل الضابط روس الى الإستيداع إشترى فيلا صغيرة على شاطىء فرنسا الجنوبى ليقضى فيها البقية الباقية من حياته لم تكن هذه الفيلا فى فخامة الفيلات التى بجـوارها ، وخاصة تلك التى كانت تخص أسرة شارل الواسعة الثراء . كان هـذا الفرق الشاسع بين الفيلتين يحز فى نفس زوجة روس .

تعرفت مدام روس بأسرة شارل بحكم الجيرة وأخذت تتبادل معها الزيارات لما علمت أن لتلك الأسرة ابناً فى مقتبل العمر يصلح أن يكون زوجـاً لواحدة من ابنتيها ...

توثقت العلاقة بين بول شارل الشاب المثرى و « مارت » إبنة الضابط روس ولـكن هـذه الصداقة لم تدم طويلا . فقد بلغ بول سن الخـدمة العسكرية واضطر إلى مغادرة فرنسا ليقضى مدة الخدمة فى مراكش ...

وبعد مضى المـدة المقررة عاد بول إلى وطنه فاحتفت أسرته برجوعه وقررت أن تقيم حفلة ساهرة تكريماً له ... خف شارل إلى منزل روس فلقى صديقته ورفيقة صباه مارت تقطف بعض زهور الحـديقة ففرحت فرحاً عظيما عند ما رأته مقبلا .

— «جئت أدعوك لحضور الحفلة الساهرة التى سنقيمها ليلة الأحد القادم إحتفالا بعودتى »

فأجابته مارت فى تردد :

— «حفلة ساهرة ؟ آه إنى أشكرك .. سأحضر طبعـاً .. أشكرك يابول » .

نظرت إليه مارت وهو يبتعـد عنها عائداً من حيث أتى فأحست برغبـة ملحة تدفعها إلى اللحاق به لتتطلع مرة أخرى إلى وجهه الجميل اوقد أضفت عليه الرجولية طابعاً جـديداً لم تعهده من قبل . ولكنها ما لبثت ان شعرت بالخوف والخجل معاً .

لم تكن مارت قد ذهبت قبل اليوم إلى حفلة سـاهرة لذلك تجملت وارتدت أحسـن ثيابها . . . اشـترت فستانا بديعاً من الموسلين الأبيض وبقى أمامها المعطف. ترددت قليلا قبل أن تجرؤ على شرائه ثم عادت فاشترته مضحية فى هذا السبيل ما ادخرته من نقود... يجب أن تصل إلى هدفها وهو أن تبدو جميلة أمام عينى بول فيتيم بها ويطلب يدها فى اليوم التالى .

كانت مدام روس تعلم بما يدور بخلد إبنتها مارت ولم تكن تشاركها تفاؤلها فهى تعلم علم اليقين أن بول شاب ثرى يريد أن يمتع نفسه بالحياة وهو بعيد كل البعد عن التفكير فى الزواج من إبنتها المعدمة والتى لم ينعم عليها الله بجمال ساحر ...

بهرت مارت من فخامة قصر شارل فوقفت مشدوهة على عتبة الباب تقدم رجلا وتؤخر أخرى . وكأن مدام شارل قد لاحظت هـذا الاستغراب فتقدمت اليها ودعتها إلى الدخـول ولم يلبث بول أن لمحها فأقبل عليها وجذبها إلى حلقة الرقص ...

قالت له مارت بصوت متهدج :

— « كم تغيرت يابول ؟»

فضحك بول لهذه الملاحظة وأردف قائلا :—

— وأين كنت أثناء غيابى هذه الأعوام ؟

— لم أبرح منزلنا الريفى منذ سفرك.

شعـرت مارت بسعادة تفوق الوصف عندما ضغط بول على يدها.. ولم يتركها لحظة واحدة فى هذه السهرة الممتعة . غمرتها السعادة لقربها ممن تحب وشعرت بالخـوف لعلمها بأن هـذه السهرة مهما تطل فإنها ستنتهى ...

... استأذنت مارت فى الإنصراف فلحق بها بول وعرض عليها أن يرافقها إلى منزلها فقبلت .

قال لها بول :ـ

— « عـزيزتى مارت يجب أن أراك ... أريد أن أراك غداً » ...

... صعـدت مارت إلى غـرفتها وبدأت تخلع ملابسها بتثاقل . نظرت الى معطفها وضمته إلى صـدرها كمن يضم شيئاً ثميناً . ألم يجلب لهـا الحظ فى هذه السهرة الممتعة ؟

... اسبوع سعادة ... يسـافر بول بعده . « ولكنى سأحبه دائماً » هل يحبها هو كما تحبه هى ؟ لم تكن واثقة من ذلك كل الثقة . لقد قبلها قبلة طويلة أمام باب الحديقة .

« كم انت جميـلة هكذا ياحبيبتى . أرجو أن تبقى على ما أنت عليـه ... لسوف أعود فى الصيف ... فكرى فى ... لا تنسينى ...! »

وقـد اجابتـه والدمع يترقرق فى مآقيها : « لن انساك ماحييت » .

كان لمـارت أخت تصغرها أربع سنوات بارعة الجمال مدللة تكره العمل فى البيت مهما يكن صغيراً . كانت تحلم بالجوارب الحريرية الغـالية وبالنزهات والأسفار والسيارات الفخمة . كانت تقول لأمها إذا ما عنفتهـا لـكسلها : «أريد الزواج برجل غنى والأغنياء لايتزوجون بالعاملات » ...

أقبل فصـل الصيف ولم تدع لولو لحضور الحفلات التى تقيمها أسرة شارل لصغر سنها .

— « إنك تخشين منافستى لك يامارت . اتحسبين بول وقفـا عليك ؟ يالك من بلهاء ... لقـد رآنى أمس الأول خلال سور الحـديقة فبعث الى بقبلة » .

كانت مارت تحب « بول » لشخصه . كانت تفـكر فيه وفى يديه الرقيقتين القويتين وهما تضمانها إليه . أما ثراؤه فـكانت تمقته دون أن تدرى سـبباً لهذا المقت .

ولما كانت مارت تهيأ للذهاب إلى الحفلة قالت لهـا أمها عاتبة :

— كان عليك أن ترتدى فستاناً جديداً لهذه السهرة . فلقـد ارتديت هـذا الفستان الأبيض عدة مرات .

لم تأبه لولو لمـا سمعت واتجهت بنظرها إلى معطف أختها : « إنه جميل هذا المعطف فلونه يناسبنى تمـاماً » . أجابتها مارت :

— لن أعطيك إياه مهما فعلت .

ثم انصرفت مهرولة إلى السهرة .

عادت مارت من السهرة كسيرة القلب مهيضة الجناح . لقد أهمل بول العناية بهـا . إنحنت الأم على ابنتها تطيب خاطرها . إذ أن قصتها قديمـة قدم الزمن : شاب قبل فتاة فى فصل الربيع ثم ما لبث أن نسيها عندما حل الخريف . .

إنها لصدمة قوية احتملتها بصـبر وشجاعة . ومضت تعمل كسابق عهدها بجلد وعزيمـة لا تعرف الـكلل . ثم مضى الخريف ولحق به الشتاء .

أقبل فصل الصيف بشمسه اللافحة وجلست الأختـان مارت ولولو على الشاطىء الرملى . قالت لولو :

— « لقد رأيت اليـوم بول فى الـكازينو . إنه مدهش ! لقد تجول فى أنحاء أوروبا وهـو يعود اليوم ليتزوج . ويقول الناس إنه لم يعد يهتم بالنساء . . . وعلى كل فقـد أخبرتنى صديقتى جان بانه يستلطفنى !.. إنه غنى يا مارت وغنى جداً ... أأنت ذاهبة عندهم هذا المساء ؟

— « لا . سـأعود من عملى متأخرة اليوم » .

— « يا إلهى!! إنى لا أسمع منك إلا هذه الكلمة : العمل ! العمل. لقد أضعت على نفسك فرصة الزواج بمديرك الشاب الذى طلب يدك على العيد . إن مركزه ومستقبله يغريان أجمل فتاة !! خبرينى لم رفضته ؟ . . والآن لنعد إلى الأهم . . . إذا كنت غير راغبـة فى الذهاب إلى هـذه السهرة أرجو أن تعيرينى معطفك الأحمر ! » .

— « لا ! لن أعيره أحداً » ،

— « إسمعى يا عزيزتى ، إننى واثقة من أن بول يميل إلى . دعينى أجرب حظى معه . . أنت تعلمين بأن والدى سـوف يسران بتخلصهما من عبئى الثقيل » .

أصغت مارت إلى هذا الحديث دون أن تنبث بكلمـة . إن استمرارها فى خداع نفسها لايجديها نفعاً . لقد تحول بول عنها منذ أكثر من سنة ...

— « سأعيرك معطفى يا لولو » قالتها مارت وانصرفت إلى عملها .

بدت لولو رائعة الجمال فى معطف أختهـا الأحمر . وما أن دخلت قاعة السهرة حتى لفتت أنظار المدعوين جميعهم لم تنتظر بول حتى يخف لاستقبالها بل هرولت اليه .

— « إنها لسهرة بديعة يابول ! ما أجمل قصرك ! أخال نفسى وكأننى بطلة قصة من قصص ألف ليلة وليلة !. هلا ترقص ؟ »

استطاعت لولو بلباقتها وسحرها أن تنتزع بول من بين أيدى صديقاته العـديدات طوال السهرة ، ثم انتحت به فى الحديقة بعيـدين عن أنظار الفضوليين . جلست معه على مقعد والتصقت به . انحنى بول عليها فحسبت أنه يريد تقبيلهـا ، ولـكن سرعان ماتبدد هذا الحلم اللذيذ . كان يريد أن يدقق النظر فى معطفها .

— « إنه معطف أختك ؟ ! إنى

[البقية على صفحة ٤١]

بريد بنت النيل

عطية أفندى احمد اوليلى

اتصلوا بأية مكتبة فى القاهرة أو الاسكندرية ترسل لكم ماتطلبونه من كتب .

حائرة بائسة من مصر

هذا شاب يريد أن يلهو بك . إقطعى صلتك به فى الحال .

مخلصة لبنت النيل

إستشيرى أخصائيا فى أمراض النساء فقد يكون سبب ظهور هذه العروق عدم قيام المبايض بوظيفتها .

ليلى محمد مجدى — مصر

١ — لا تلبسى ستيان

٢ — لاتستعملى أية صبغة لئلا تتلفى شعرك .

٣ — استعملى بودرة غامقة .

٤ — أركبي دراجة .

ق . ل — القاهرة

اقرئى مقال اعتنى . . المنشور فى العدد الماضى ففيه مايفيدك .

ل . م — القاهرة

١ — اسألى محلات دلمار عن الدهان الذى تطلبينه .

٢ — الجاز الأمريكانى هو الجاز (البترول) الذى يشعل به الوابور البريموس .

إحدى بنات النيل بالقاهرة

لا يمكنك القيام بالتمرينات التى تطيل القامة إلا بمساعدة وتحت إشراف أحد الاخصائيين فى التربية البدنية .

زينب محمد مدنى

سننشر فى العدد المقبل مقالا عن سقوط الشعر لأحد أطباء بنت النيل .

أوهام محمد صائب — بغداد

١ — خذى « دوش » دافئاً على صدرك فى الشتاء وبارداً فى الصيف .

٢ — إعرضى نفسك على طبيب باطنى فقد يكون سبب هذا الإصفرار ضعفا فى الكبد

٣ — قوى شعرك بحمامات الزيت التى شرحنا كيفية عملها فى أعداد سابقة .

س . م

إعرضى نفسك على أخصائى فى جراحة التجميل .

A . S. غربية

قصى على والديك كل ماحصل حتى لا يعلما بما حدث من الخارج . أما هاتان الحائنتان فاتركيهما وشأنهما سامحهما الله .

رجاء على

أفضل أن تعرضى نفسك على طبيب باطنى فقد يكون سبب انقطاع اللبن ضعف صحتك .

آنسة ف . ا . ر وه . ه بالظاهر

١ — لا تشترى أحذية جاهزة .

٢ — استعملى زيت البرافين .

٣ — علاج النمش منشور فى ص ١٠ من العدد التاسع .

وهيبة على

إعرضى نفسك على أخصائى فى الأمراض الجلدية مثل الدكتور حسن سيف النصر .

علية بدرى بشبين الكوم

ربما كان الحمل سبب هذا الجحوظ فاستشيرى فى ذلك الدكتور نور الدين طراف .

محاسن الطوبجى

الملابس التى لا تغسل بالصابون تغسل بالبنزين . ولكن لايجوز استعمال البنزين فى غسل التافتاه . لذا ننصحك بإرساله إلى المصبغة . وقد نشرنا لك فى ذلك آراء مختلفة .

ت . م — القاهرة

استشيرى أحد أطباء أمراض المسالك البولية .

مرفت فايد — الإسكندرية

لمعالجة قشر الرأس يوصى الدكتور حسن سيف النصر باستعمال صابون قطران للرأس مرة كل أسبوع وغسيل للرأس فيه ما يأتى :

سليمانى	١٥ر٠ جرام
حامض ساليسيليك	٤ «
ريزوسين	٢ «
جليسرين	٦ «
ماء ورد	١٠٠ سم^3
كؤول	لغاية ٣٠٠

غسيل للشعر يومى .

سميحة حسن — القاهرة

وع . م . م . س

يقول الدكتور سيف النصر إن الكهرباء الوحيدة التى تستعمل لإزالة الشعر فى الذقن هى الELECTROLYSIS والطبيب المختص فيها هو الدكتور عبدالعظيم بك سلامة أستاذ الكهرباء بقصر العينى .

ر . ع . المنيا

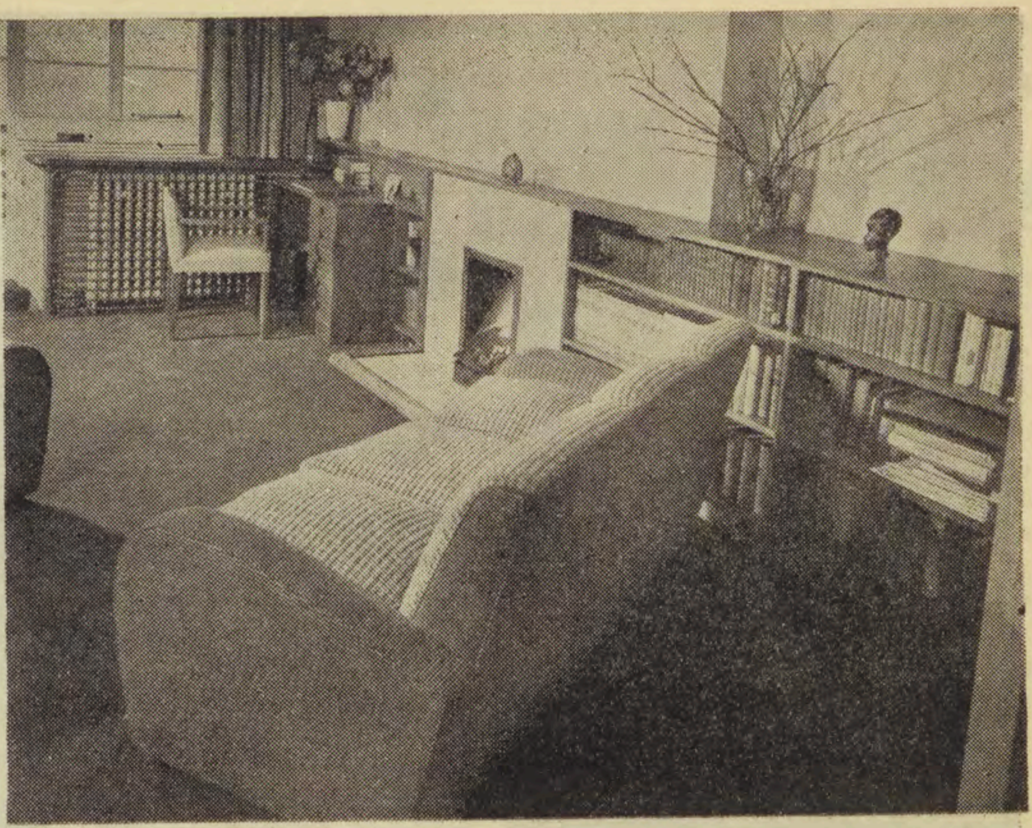
لتبييض العنق دلكيه من أعلى إلى أسفل بكريم مغذى كل ليلة ونامى به وفى الصباح اغسلى رقبتك بالماء والصابون ثم اضربيها ضربا خفيفاً مستعملة ماء الكولونيا . ضعى عليها بودرة فاتحة .

كوثر سليم بالجزة

١ — استعملى كريم أموريتا إنتاج اليزابيث أردن فانه يوافق البشرة الدسمة .

٢ — استعملى بودرة OCRE الفاتحة فانها تنسجم مع البشرة القمحية .





من هنا وهناك

لعل أسعد الناس فى الدنيا كلها أولئك الذين يعيشون فى الريف ويحيون حياته الحلو من كل زخرف أعطته إيانا المدنية الحديثة ، فى الريف كل شيء برىء ، هواؤه نقى وماؤه طبيعى وشمسه زاهية وأرضه خضراء كأنها بساط فى الجنة .

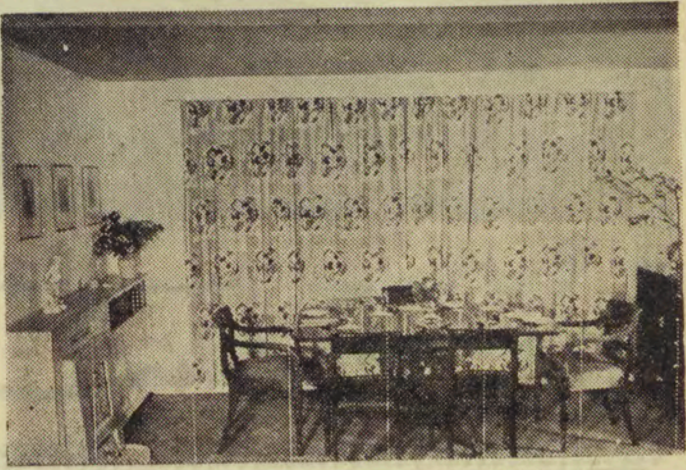
هذا الريف الذى يشير إليه الطبيب كلما هزت حياة المدينة أعصابنا نكاد نهمله إهمالا متعمداً فهو خلو من وسائل التجميل مع أنه شيء جميل فلا نفكر فيه إلا لماما ، ولا نعنى بناسه أى عناية مع أنهم فى انجلترا يعرفون فضله ويقدرون مكانه من صحتهم وحياتهم .

هم يعشقون ريفهم ونحن نكره ريفنا ، ذلك أنهم يشيعون فى ريفهم الجمال ونحن نترك ريفنا إلى المدينة فنزيده سوءاً على سوء ، وكل ذلك مرجعه عنايتهم ببيوتهم الريفية وإهمال أغنيائنا وسراتنا لبيوتهم فى ريفنا المصرى البديع .

وبعد فانظرى كيف يعيشون فى ريف انجلترا وكيف تحيل الانجليزية بيتها إلى جنة تحبب أغنياءهم قبل فقرائهم فى ريفهم الجميل .

١ — هذه حجرة استقبال فى منزل ريفى متواضع ، إنها خلو من الزحمة توزعت أثاثاتها فى انسجام ، تحبب كل امرىء فى بيته وتغنيه عن المدينة وما فيها من مغريات تضر الجسم والجيب على السواء !

٢ — هذه حجرة الطعام تفتح شهية كل إنسان ، بهذه البساطة وهذا الذوق الرفيع ، أنظرى إلى هذا الستار المزخرف من قماش رخيص فهو يملأ الحجرة بهاء ليس له نظير ورقة تزهو بها بيوت الريف .



أقوال فى .. السعادة

■ السعادة هى أن يعيش الإنسان مع سيدة يحبها وفى بلد يحبه وفى عمل يحبه . [أندريه موروا]

■ إن أسعد الناس هم أولئك الذين كالأطفال يذهلون عن الماضى ويغفلون عن المستقبل ولا يفكرون إلا فى الحاضر . [جوت]

■ السعادة سرور لا يعقب رد فعل سيء . [أبيقور]

■ إن سعادتنا تتوقف على الانسجام فى الحياة المنزلية أكثر مما تتوقف على النجاح فى الأعمال .

[وليم جيمس]

■ السعادة التى تجعل للحياة قيمة ليست حيازة الذهب ولا شرف النسب ولا علو المنصب ولا شيئاً من الأشياء التى يجرى وراءها الناس عادة وإنما هى أن يكون الإنسان قوة عاملة ذات أثر خالد فى العالم . [قاسم أمين]

■ السعادة لم تخلق للانسان .

[فولتير]

■ إن السعادة الحقة هى أن يحسن المرء التصرف فيما لديه ، وليس فى السعى وراء ما لا يملك .

[حكيم]

■ تتسرب السعادة من باب لا تحسب أنك تركته مفتوحاً .

[جون باريمور]

■ إن اتحاد الحب مع العاطفة يمثلان منتهى السعادة .

[ليسلى سوايكر]

■ السعادة فى معرفة شخص يفهمنا تماماً ويمكننا أن نقص عليه كل أفكارنا دائماً .

[همفرى شامبلى]

■ إن أعظم واجب نضطلع به هو واجبنا فى إسعاد أنفسنا .

[ستفنش]

جمع : الحسينى الخياط

الحزين

[بقية المنشور على صفحة ٣٥]

— بالقلب يا سيدتى . روماتزم فى القلب . آه يالها من بائسة ! .. تسعة أيام فقط لم ترقد سواها قضت على أثرها كأنها زهرة متفتحة . ما كان أطيبها وأعلمها بالحياة ! . . لقد قالت لى وهى تجود بأنفاسها . يجب أن تتزوج بعد وفاتى . . آه يا ربى . . أأتزوج أنا بعد رحيل هذا الملاك الرحيم ! . .

— وأى خدمة نستطيع أن نؤديها لك يا سيدى ؟ . . هل نسيت شيئاً هنا .

— لا ياسيدى . إنى لا أبحث عن شىء . إنى أبحث عن الذكريات . . ماجئت إلا لهذا . . إنى أرى من طيبة قلبيكما أنكما تفهمان حالى . . تلك الحجرة التى طالما أكلت فيها زوجتى . التى أكلت فيها حتى قبل وفاتها . . وهى التى لم تعد تأكل شيئاً الآن . . ومع ذلك كانت تريد منى أن آكل أنا فيها . . كيف يجوز لنا أن نأكل نحن بينما الحبيب قد حرم كل شىء ؟ . .

آه يا إلهى . . كان يجب على أن ألحق بها . نعم هذا ما كان يجب على أن أفعله . وهذا الصالون . . هذا الصالون الذى طالما رددت فيه أصابعها الناعمة نغمات البيانو وتوقيعات الرقص الحالمة والأغانى العذبة ! . . هى الآن نزيلة القبور .

يجب على أن أعترف أن حالة هذا الرجل البائس كانت مؤثرة حقاً .

هم الرجل متثاقلاً وقال :

— آه . أراكما قد جعلتما من هذه الحجرة حجرة نومكما . هذا هو السرير فى نفس الموضع الذى كان به سريرنا . . هنا أمام المدفأة . هل يمكننى . . لا إن ما أطلبه منكما لهو كثير حقاً . . هل يمكننى أن أدخل وأركع دقيقة واحدة أمام السرير ؟ .

عندئذ قالت زوجتى :

— بالطبع ياسيدى . إن ذلك لن يعيدها إليك . ولكنه أمر طبيعى ياله من مسكين . .

— شكراً لك يا سيدتى . سأرسل بعض الزهور أو شيئاً آخر قبل سفرى . . لقاء هذه العاطفة .

ثم دخل الحجرة وانهار ساجداً أمام السرير وهو ينتحب . فقالت زوجتى :

— لنتركه وشأنه . لا يليق بنا أن نقف أمامه هكذا ونبدو كأننا نصغى إليه وهو يبكى .

كنت أعرف تفكير زوجتى جيداً فى مثل هذه المواقف . فما كدنا ننتقل هى وأنا إلى الحجرة المجاورة حتى قالت لى ما كنت أتوقعه منها :

— هل ستشعر بمثل هذا الحزن من أجلى أيها الأبله . الحمد لله إنى لست مريضة بالقلب مثل هذه البائسة . .

عندئذ خرج الرجل من حجرة النوم وقد برحت به الآلام واحمرت عيناه من البكاء وقال :

— هذه هى بطاقتى . إنى من صميم قلبى الكسير أشكركما . إن التفاهم ميسر بين ذوى العواطف الرقيقة والمشاعر الحساسة .. ياسيدتى سأبعث لك بطاقة من الزهر . لكأنى رأيت الآن حبيبتى الراحلة .. أما أنت ياسيدى فلك شكرى الكثير . . إنى لعاجز عن أداء حقك من الامتنان ..

— عفواً . عفواً ياسيدى . هذه أشياء لا يمكن رفضها .

— الوداع ياسيدى . . الوداع ياسيدتى . .

ثم ضاع ماتبقى من تشكرات الرجل فى حنايا السلم وقد سمعناه يدرجها مسرعا وهو يشهق ويتمخط وكأنه يتنفس الصعداء . ثم أغلقت زوجتى الباب وهى تقول :

— ما أقسى هذا الحزن العميق ! . يركع أمام السرير ! . هناك زوجات محبوبات حقاً ! . . ماهذا ؟ يا إلهى ! .

— ماذا بك ؟ . .

— عقدى !

— ماذا . . عقدك ؟

— وخواتمى . . ومصاغى ! . كل ذلك كان فى الصندوق الصغير فوق المدفأة ! .

— هذا مستحيل !..

— بل كان ذلك كله هنا . . لقد تركته البارحة فى ذلك الصندوق عند عودتى من الخارج إلى أن أضعه فى الخزانة . . لقد ذهب كل شىء .. لقد سرق المصاغ . . لقد سرقنا . . حرامى . . لقد كانت خدعة . . يجب أن نصرخ .. أن ننادى .. أن نبلغ البوليس . .

. . وانتظرنا عاماً لم يفدنا فيه البوليس بنبأ عن زائرنا الحزين . .

اقتباس

محمود عبد المنعم

معطف السهرة

[بقية المنشور على صفحة ٣٧]

أذكره جيداً ، لم لم تحضر معك اليوم ؟ »

— « إن مارت لا تخرج أبداً .. تصرفاتها تشبه تصرفات العوانس ... فهى تتمسك بالفضيلة . . إنها تشتغل من الصباح إلى المساء . أما أنا فأفهم الحياة على غير ما تفهمها هى ! »

— « وكيف تفهمين أنت الحياة ؟»

« كيف أفهمها ؟ إنى أريد أن أسافر . . أسافر إلى باريس وأتعرف بمشاهير الناس ! أريد أن ألهو وألعب ! يجب أن أتمتع بشبابى ألا ترى رأيى يا بول ؟ »

لم يكن بول من رأيها . وشعرت لولو بأنها أخطأت الهدف .

— « لقد كان فى وسع مارت أن تعيش عيشة هنيئة باذخة لو لم ترفض الزواج برئيسها ذلك الشاب الغنى »

— « هذا غريب بالفعل ! »

— « حقاً إن مارت غريبة فى أطوارها وأعتقد أنه قد حدث لها ما سبب هذا الإنقلاب . وإنى لا أزعم لك إذا قلت إن لهذا المعطف دخلا فى القصة . فالكرم من شيم مارت ولكن مع ذلك فانى ما طلبت مرة أن تعيرنى المعطف إلا ورفضت طلبى . وأخيراً تمكنت من اليوم من إستعارته »

فأجابها بول وهو يهم بالوقوف :

« بل أفكار الشابات هى المضحكة .. هيا بنا نرقص . »

وعبثاً حاولت لولو أثناء الرقص أن تجذب إليها أنظار بول وعطفه . فقد كان منصرفاً عنها إلى أفكاره .

وفى صبيحة اليوم التالى وكان يوم عطلة ، جلست مارت إلى خزانتها تعيد ترتيبها وتفكر فى مصيرها لقد كانت تحلم فى أن تصبح أما لأولاد تنجبهم من زواجها ببول . أما اليوم فقد ضاعت عليها الفرصة . مرت أمامها هذه الخواطر فدمعت عيناها .

وفجأة سمعت صوت وقع أقدام فى الغرفة على قيد خطوات منها فأسرعت إلى تجفيف دمعها والتفتت إلى الوراء لترى من القادم . كان بول واقفاً خلفها لا يبدى حراكا .

— « أتبحث عن لولو يا بول » ؟

— أبداً إنى أبحث عنك ولما وجدتك هنا لم أستطع حراكا اغفرى لى يا مارت . لقد كنت شاباً نزقاً . كنت أعيش فى عالم أنانى قاس . . لم أعرف أنك من طينة أخرى إلا بالأمس القريب . فالبنات يعدون خلفى لأنى غنى .

لقد أخطأت يا مارت وجئت اليوم لأسألك الصفح .

تعريب الأستاذ خليل صابات

حواس الطفل

بقية المنشور على صفحة ٦

بعد ذلك سريعاً حتى يصبح حاداً بعد فترة قصيرة وحتى تصبح الأصوات المتوسطة مصدر فزع للطفل إذا سمعها فجأة .

وبعد الشهر الثالث يستطيع الطفل أن يحرك رأسه نحو صوت يكون قد سمعه وسرعان ما يبدأ بعد ذلك فى التميز بين الأصوات المختلفة .

اللمس

لعل حاسة اللمس أوفر حواس الطفل تكويناً بعد الولادة مباشرة وخاصة فى الفم والشفة ، فالمشاهد أن لمس شفة الطفل يوقظ فيه رغبة الرضاعة التى تقوم عليها حياة الطفل .

وبعد الشهور الثلاثة الأولى من حياة الطفل تكون حاسة اللمس فيه قد استكملت نموها وبلغت أشدها ومن المشاهد أنك تستطيع أن توقظ الطفل المستغرق فى نومه بالضغط قليلا على جبهته أكثر مما تستطيع ذلك بإحداث أصوات مرتفعة بجواره .

أما الإحساس بالألم وبدرجة الحرارة فيوجدان فى الطفل من فجر حياته .

التذوق

يمكن للطفل فى الأيام الأولى من حياته أن يميز بين المواد المرة والحلوة فهو قد يرفض سائلا مراً إذا قدم له كما يقبل سائلا حلواً .

وبعد أسابيع من الولادة تسيطر حاسة الذوق فى الطفل على اتجاهه نحو الأغذية فعلى الأم أن تعلم ذلك وأن تبدأ من وقت مبكر فى تعويد طفلها على مختلف الأطعمة حتى لا يتعبها عند الفطام .

الشم

يبدو أن حاسة الشم تولد مع ولادة الطفل ولكن فى ضعف ثم تنمو تدريجياً ولا تبلغ شأوها إلا بعد مضى بضعة أعوام من عمره .

الكلام

تهتم الأمهات كثيراً بالكلام وموعده فى أطفالهن وهن يرقبن ذلك بصبر نافذ بحيث أن تأخر الطفل فى الكلام قليلا قد يسبب لهن قلقاً متزايداً .

والطفل بين الشهر الثالث والخامس يستطيع فى الغالب أن يصدر ضحكة بصوت مرتفع كما قد يمكنه أن يسمع من حوله ما نسميه « بالمناغاة » .

وفى نهاية السنة الأولى يمكنه أن يرد بعض الألفاظ مثل « بابا » و « ماما » و « باى باى » ولكنه يردد ذلك كالببغاء .

وفى نهاية السنة الثانية يستطيع الطفل فى الغالب أن ينطق جملاً قصيرة ذات معنى وهو فى هذا يتعلم أولا أسماء الأشخاص ثم أسماء الأشياء ثم يحاول أن يربط بين هذه وتلك ببعض الأفعال لتكوين جمل قصيرة كما ذكرنا وتأخر الطفل طويلا قبل أن يستطيع الكلام قد ينتج إما عن صمم أو عن قصور عقلى وهذا لا يعنى أن هذه قاعدة مسلم بها على طول الخط فكثيراً ما يتأخر طفل سليم العقل والحواس عن الكلام مدة طويلة .

والطفل يتحدث بالصورة التى يسمعها فى الوسط المحيط به وعلى ذلك فواجب الأم والأب أن يتحدثا باستمرار مع طفلهما حديثاً مفيداً وسهلا .

قصة لابد منها

بقية المنشور على صفحة ٦

حذركم منه فهو جبار مذل يرهق من الطفل أعصابه ورئتيه وعموم جسمه ، وهو ليس بالرحلة سعيدة النهاية فضلا عن أخطار الطريق التى يتعرض لها المسافر . فالرئتان — مثلا — معرضتان للاصابة بالالتهاب الرئوى الذى يشك فى وجوده إذا ارتفعت الحرارة وضاق التنفس وازرق من الطفل وجهه . وقد تنفجر من المخ الشرايين فى أثناء نوبات السعال وعندها اللهم لطفك وعفوك وكرمك . وفى هذا المجال أنصح بعزل الأطفال عزلا تاماً عن أى مصدر للعدوى وحقنهم عند حلول موسم الشتاء بالطعم الواقى ضد السعال الديكى وهو يوجد بسهولة فى الصيدليات .

٤ — وبدأ غيث الحصبة ينهال قطرات لن تلبث أن تتجمع فى سيل كاسح مدمر قبل مضى شهر أو شهرين فيبدأ وباء لن تخلو منه مدرسة أطفال أو ملجأ أطفال

والحصبة هى الأخرى خداعة مراوغة يأخذها الناس ببساطة ودون اكتراث لصفحاتها السود المخبأة بين طيات كتاب غامض ملىء بالألغاز طليت دفتاه بماء الذهب فبدأ للعيان سهلا عذبا ، فقد تنال الحصبة من صدر المريض فيصاب بالتهاب رئوى حاد نشك فى وجوده إذا لم تنزل الحرارة إلى مستواها الطبيعى فى اليوم السابع من بدء ظهور أعراض المرض أو قد يصاب الطفل بنزلة معوية أو دوسنطاريا حادة ترهقه وتسبب له عذابا شديداً . وقد تغزو جرثومتها الجهاز العصبى فينتج عن هذا التهاب فى المخ قد يترك بالطفل شللا فى أحد أعضائه .

(٥) وأحذروا أيضاً الزكام العادى إنه قد يؤدى فى الطفل إلى متاعب جمة فقد يمتد إلى الأذن فيسبب التهاباً مصحوباً بألم شديد وارتفاع فى الحرارة ثم لا تلبث طبلة الأذن أن تنثقب ويخرج منها إفراز صديدى كثيراً ما نراه ونعجب لحدوثه . وقد يمتد الالتهاب أيضاً من الأنف إلى الحنجرة ثم الشعب فتكون النتيجة التهاب رئوى حاد يجتازه المريض فى تثاقل وامتعاض وكأنه يشعر بالخطر يتهدده من كل جانب ، وقد تتأثر الأمعاء أيضاً بالزكام العادى ويصاب الطفل بنزلة معوية حادة .

فيجب أن نعالج الزكام بدقة ودون هوادة ، وذلك بتنظيف الأنف جيداً وتقطير محلول مطهر فيه وحماية الطفل من التيارات الهوائية حتى نجنبه شر المضاعفات .

(٦) هذه بعض مضايقات الشتاء وقد سقتها اليوم مختصرة وسأتحدث عنها بالتفصيل فى الأعداد القادمة إن شاء الله .

تصغير الثدى

بقية المنشور على الصفحة ٦

وأحب أن ألفت نظر القارئات الى ان التدليك يفيد كل عضو عضلى من حيث إزالة الشحم وتجميله وخاصة فى معظم الأمراض كالأرق وعسر الهضم والصداع وحالات الشلل والكسور وغيرها أما ثدى المرأة فيفيده التدليك كما ذكرنا ذلك فى أول المقال

طبعت فى
مطبعة النيل
٧١ شارع قصر العينى — القاهرة





تكاليف الفستان

قال صاحبي إنها ليست موظفة في شيكور يل ولا في غيره من بيوت الموضة ومع ذلك تخرج في الصباح مع العاملات وتنافسهن في العودة ، ثم تخرج معهن بعد الظهر وهكذا دواليك . . . عدة أيام في كل أسبوع . . . كل ذلك لتشترى فستانا للسهرة حتى تبدو فيه في فرح شقيقتها بعد شهر . . . ولست أكره لها التأنق ولا يعنيني المال ، فكلنا قد خلق ليتحول عرق جبينه إلى فساتين أو ما يماثلها من أشياء ! إنما الذى أكرهه هذا الوقت الذى يصرف في الفرجة والاختيار . . . إنه أيام تتلوها أيام . . .



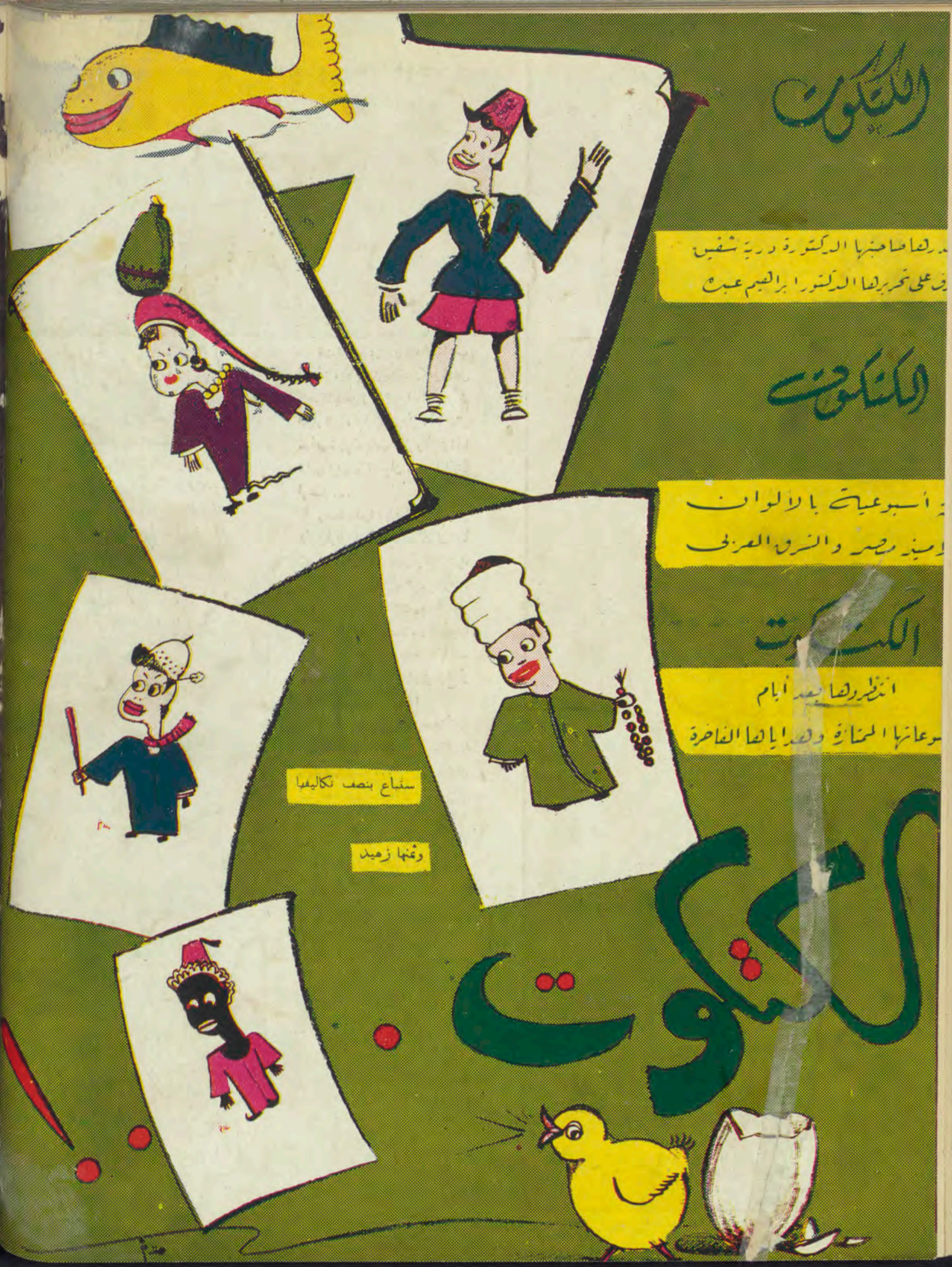
قلت لصاحبي : إن زوجتك الأنيقة يجب أن تتأنق ، إنه لم يخلق بعد فستان كامل في محل واحد فلا بد من زيارة جميع المحلات حتى يتم اختيار اللون ، ثم اختيار الموديل ، أما القماش فلا أهمية لجودته بجانب المناظر والألوان ! أما النقود فواجبك كزوج أن لا تقيم لها وزنا أو حسابا . . .

وسمعتنا صاحبة « بنت النيل » فلم تحمل الألوان أو الموديلات أى خطأ وقالت إن الخطأ كل الخطأ أن تذهب إثنتان أو ثلاث لشراء فستان ، فلكل منهن ذوق ومزاج ، فإذا زارت المشترية وحدها خمسة محلات وجب أن تزور مع صديقاتها عشرين محلا ، وإذا أعجبها فستان وهى وحدها أظهرت فيه صديقاتها ألف عيب ، فإذا وجدن معجبا فيا ويل البائع أو البائعة من العرض والتعليقات ! !

أرح أعصابك يا صديقى ودعها تختار فستانها بذوقها وحدها ففي ذلك تربية لذوقها وتأييد لثقتها بنفسها . . . ثم هى بعد ذلك لن تنافس عاملات بيوت الموضة في الخروج من المنزل أو العودة إليه . . . وهى لن تسمع تعليقا سخيفا من أى صديقة إذا لبست الفستان في الفرح فإن السيدة التى تعيب فستان صديقتها تهينها وإن لم تكن قاصدة . . . أنظر . . . إن صديقتها تعطلها . . . ؟ !






الكتكوت
درها صاحبتها الدكتورة درية شفيق
ف على تحريرها الدكتور ابراهيم عبده
الكتكوت
أسبوعية بالألوان
أميذ مصر والشرق العربي
الكتكوت
انتظروها بعد أيام
سوعاتها الممتازة وهداياها الفاخرة
ستباع بنصف تكاليفها
وثمنها زهيد
الكتكوت